

## こんだてひょう

日曜日	献立	午前のおやつ (1~2才のみ)	主な材料			不足食材
		午後のおやつ	血や肉になるもの	力や熱になるもの	体の調子を整えるもの	
1 (火)	乳)ちらし寿司 ゆり・幼)手巻き寿司  豆腐と小松菜のみそ汁	さつまい	ちりめんじゃこ・卵・ツナ・豆腐 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・米酢	きゅうり・人参・焼きのり・冷凍コーン 小松菜	キノコ類
		☆ホットケーキ	乳)高野豆腐・ちくわ ゆり・幼)牛肉 牛乳	三温糖・バター ホットケーキミックス	乳)干し椎茸	
2 (水)	ごはん ミートローフ 舞茸の天ぷら ほうれん草とコーンのソテー わかめのみそ汁	りんご	豚ミンチ 花かつお・煮干しだし・醤油・みそ	米・片栗粉・小麦粉・油 パン粉	玉ねぎ・舞茸・ほうれん草・冷凍コーン わかめ	野菜類
		バナナ 昆布	牛乳		バナナ・昆布	
3 (木)	ごはん ブリの照り焼き かぼちゃ煮 ごま酢和え 乳)具だくさんみそ汁 ゆり・幼)粕汁	オレンジ	ブリ・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・米酢・ごま ゆり・幼)酒粕	かぼちゃ・ほうれん草・きゅうり・白菜 大根・人参・椎茸・ごぼう・糸こんにゃく 青ねぎ	海藻類
		☆グラタン	牛乳・鶏肉	バター・パン粉 マカロニ・小麦粉・フイヨン	玉ねぎ・しめじ	
4 (金)	カレーライス  きゅうりとじゃこの酢の物	人参	牛肉・ちりめんじゃこ・醤油	米・三温糖・米酢 メークイン	玉ねぎ・人参・きゅうり・わかめ カレールー	魚類
		☆カップケーキ	牛乳・卵	バター 小麦粉・B.P・三温糖	フルーツ	
5 (土)	鶏なんぼうどん  じゃが芋の揚げ煮	お菓子	鶏肉 煮干しだし・醤油	うどん・三温糖・メークイン 片栗粉・油	小松菜・青ねぎ	野菜類
		お菓子		お菓子		
7 (月)	ごはん コロッケ れんこんのきんぴら スパゲッティーサラダ 麩と三つ葉のすまし汁	ブルー	豚ミンチ・醤油 煮干しだし	米・小麦粉・パン粉・油・麩 ごま・メークイン スパゲッティー・マヨドレ	玉ねぎ・れんこん・人参・きゅうり 三つ葉	魚類
		☆ぜんざい	牛乳・小豆	白玉粉・三温糖		
8 (火)	ごはん 焼き鮭 五目豆煮 オクラのおかか和え 田舎スープ	りんご	鮭・大豆・卵・花かつお・ベーコン 煮干しだし・醤油	米・三温糖 春雨・フイヨン	ごぼう・人参・れんこん・オクラ こんにゃく・干し椎茸・玉ねぎ・トマト	肉類
		☆芋かりんとう	牛乳	さつまいも・油・三温糖		
9 (水)	ハヤシライス  マカロニサラダ	オレンジ	牛肉	米・三温糖・メークイン・小麦粉 マカロニ・マヨドレ	玉ねぎ・人参・きゅうり・りんご ケチャップ・ソース	野菜類
		☆カップケーキ	牛乳・卵	B.P 小麦粉・バター・三温糖	フルーツ	
10 (木)	きつねうどん  肉じゃが煮	人参	油揚げ・牛肉 煮干しだし・醤油	うどん・三温糖・メークイン	小松菜・青ねぎ・玉ねぎ・人参・ピーマン 糸こんにゃく	海藻類
		☆じゃこおにぎり	乳)牛乳 ちりめんじゃこ・醤油	米・ごま	人参・小松菜	
11 (金)	ゆかりごはん 唐揚げ ブロッコリーのおかか和え いちご 中華風野菜スープ	さつまい	鶏肉・花かつお・醤油	米・三温糖・フイヨン 片栗粉・油	ゆかり・ブロッコリー・いちご・青梗菜 わかめ・えのき・人参・土生姜	野菜類
		ゼリー クッキー	牛乳	クッキー	ゼリー	
12 (土)	牛丼  菜っ葉のみそ汁	お菓子	牛肉・醤油 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖	玉ねぎ・人参・糸こんにゃく・白菜 小松菜	魚類
		お菓子		お菓子		
14 (月)	ミートスパゲッティー  野菜スープ	オレンジ	豚ミンチ	スパゲッティー・フイヨン 小麦粉・三温糖	玉ねぎ・人参・ピーマン・干し椎茸 レタス・キャベツ・えのき ケチャップ・ソース・トマト缶	乳製品
		☆ゆかり寿司	乳)牛乳	米・三温糖・米酢		
15 (火)	ごはん 白身魚の甘酢かけ 切干大根煮 ナムル 春雨スープ	人参	カラスガレイ・油揚げ・ちくわ 煮干しだし・醤油	米・片栗粉・油・三温糖・米酢 ごま・ごま油・春雨・フイヨン	玉ねぎ・切干大根・人参・三度豆 ほうれん草・きゅうり・緑豆もやし 青梗菜・えのき	肉類
		☆スイートポテト	牛乳・生クリーム・卵黄	さつまいも・三温糖・バター		

16 (水)	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き コーンのかき揚げ フルーツ カレースープ	りんご	鶏肉・牛肉・醤油	米・マーマレード メイクイン・小麦粉・油	冷凍コーン・人参・フルーツ・玉ねぎ カレールー	魚類
		プリン せんべい	牛乳	プリン・せんべい		
17 (木)	混ぜご飯 具だくさんみそ汁	さつまい	鶏肉・高野豆腐・ちくわ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・メイクイン	人参・ごぼう・三度豆・糸こんにゃく 干し椎茸・玉ねぎ・わかめ	果物類
		☆白玉あべ川	牛乳・きな粉・豆腐	白玉粉・三温糖		
18 (金)	ごはん 牛肉春雨 小松菜のツナ和え フルーツ なめこのみそ汁	プルーン	牛肉・赤みそ・ツナ・高野豆腐 煮干しだし・醤油・みそ	米・春雨・三温糖・米酢	玉ねぎ・パプリカ・三度豆・人参 きゅうり・小松菜・緑豆もやし なめこ・フルーツ	海藻類
		☆アメリカンドック	牛乳・ウインナー	小麦粉・油 ホットケーキミックス		
19 (土)	和風チャーハン 具だくさんみそ汁	お菓子	ちりめんじゃこ・油あげ 煮干しだし・醤油・みそ	米	小松菜・青ねぎ・玉ねぎ・人参 大根・椎茸	肉類
		お菓子		お菓子		
21 (月)	休日					魚類
22 (火)	ごはん 高野と野菜の煮物 牛肉とれんこんのしぐれ煮 フルーツ じゃが芋のみそ汁	プルーン	高野豆腐・鶏ミンチ・牛肉 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・片栗粉 メイクイン	玉ねぎ・人参・椎茸・青梗菜・れんこん 三度豆・糸こんにゃく・フルーツ	魚類
		☆豚ミンチ入りたこ焼き風	牛乳・豚ミンチ・花かつお	小麦粉・白玉粉・油	青ねぎ キャベツ・青のり・ケチャップ・ソース	
23 (水)	ちゃんぽん風ラーメン 油淋鶏	りんご	豚肉・豚バラ肉・鶏肉・ちくわ 煮干しだし・醤油	焼きそば麺・ブイヨン・片栗粉 油・三温糖・米酢	キャベツ・玉ねぎ・人参・緑豆もやし きくらげ・小松菜・白ネギ・青ねぎ	海藻類
		☆焼き芋	牛乳	さつまい		
24 (木)	ごはん 鯖のみそ煮 ひじき煮 おひたし けんちん汁	オレンジ	鯖・油揚げ・ちくわ 煮干しだし・醤油・みそ	米・ごま・里芋・三温糖	土生姜・ひじき・人参・三度豆・えのき ほうれん草・大根・椎茸・こんにゃく ごぼう・青ねぎ・れんこん	肉類
		☆豚まん	牛乳・豚ミンチ・醤油	小麦粉・片栗粉・B.P ホットケーキミックス	玉ねぎ・干し椎茸・竹の子	
25 (金)	カツサンド チーズサンド 焼きかぼちゃ スナップエンドウ クリームシチュー	人参	豚ヒレ肉・チーズ・鶏肉 花かつお・醤油	食パン・小麦粉・パン粉・油 メイクイン・三温糖 ゆり・幼)マヨドレ	スナップエンドウ・かぼちゃ・玉ねぎ・人参 シチュールー・ソース・ケチャップ	魚類
		みたらし団子	牛乳	みたらし団子		
26 (土)	卒園式					
28 (月)	カレーうどん ポテトサラダ	プルーン	牛肉・油揚げ 煮干しだし・醤油	うどん・片栗粉・メイクイン マヨドレ	玉ねぎ・人参・青ねぎ・カレールー きゅうり・りんご・冷凍コーン	乳製品
		☆おかかのおにぎり	乳)牛乳 花かつお	米・ごま		
29 (火)	ビビンバ 雷こんにゃく わかめスープ	人参	牛肉・卵・醤油	米・三温糖・米酢・ごま・ごま油 ブイヨン	ぜんまい・大根・人参・ほうれん草・きゅうり わかめ・こんにゃく 乳)緑豆もやし ゆり・幼)小大豆もやし	肉類
		☆カルピスゼリー	牛乳	カルピス・上白糖	アガー	
30 (水)	ごはん 豚肉の生姜焼き 白菜の塩昆布和え フルーツ かき玉汁	さつまい	豚肉・卵・醤油 煮干しだし	米・ごま油・片栗粉	土生姜・玉ねぎ・人参・ピーマン 白菜・きゅうり・フルーツ・塩昆布 青ねぎ	海藻類
		☆黒糖蒸しパン	牛乳	ホットケーキミックス・黒糖		
31 (木)	保育協力日					

・☆印は手づくりおやつです。  
・材料の都合により変更する場合があります。  
(変更がある場合、掲示板にてお知らせします。)  
・和食で使用する出汁は、煮干しでとっています。  
・ゆりチームは”乳”と記載されているメニューを食べますが、  
”乳”と異なるメニューを食べる場合には”ゆり”と記載します。