

## こんだてひょう

| 日曜日       | 献立  | 午前のおやつ<br>(1~2才のみ)  | 主な材料                                      |  |  | 不足<br>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   |          |
| 5<br>(土)  | 和風チャーハン<br>大根と油揚げのみそ汁                                 | お菓子<br>お菓子          | ちりめんじゃこ・油あげ<br>煮干しだし・醤油・みそ                | 米<br><br>お菓子                                       | 小松菜・青ねぎ・玉ねぎ・人参<br>大根                               | 肉類       |
| 7<br>(月)  | あんかけうどん<br>肉じゃが煮                                      | ブルー<br>★おかかのおにぎり    | 油揚げ・牛肉<br>煮干しだし・醤油<br>乳)牛乳<br>花かつお・醤油     | うどん・三温糖・メークイン<br>片栗粉<br>米・ごま                       | 小松菜・青ねぎ・玉ねぎ・人参・ピーマン<br>糸こんにゃく                      | 乳製品      |
| 8<br>(火)  | ごはん<br>焼き鮭<br>五目豆煮<br>オクラのおかか和え<br>田舎スープ              | りんご<br>★グラタン        | 鮭・大豆・卵・花かつお・ベーコン<br>煮干しだし・醤油<br>牛乳・鶏肉     | 米・三温糖<br>春雨・ブイヨン<br>パン粉・ブイヨン<br>マカロニ・小麦粉・バター       | ごぼう・人参・れんこん・オクラ<br>こんにゃく・干し椎茸・玉ねぎ・トマト<br>玉ねぎ・しめじ   | 肉類       |
| 9<br>(水)  | ハヤシライス<br>マカロニサラダ                                     | オレンジ<br>★カップケーキ     | 牛肉<br>牛乳・卵                                | 米・三温糖・メークイン・小麦粉<br>マカロニ・マヨドレ<br>B.P<br>小麦粉・バター・三温糖 | 玉ねぎ・人参・きゅうり・りんご<br>ケチャップ・ソース<br>フルーツ               | 野菜類      |
| 10<br>(木) | ごはん<br>鰯の照り焼き<br>かぼちゃ煮<br>ごま酢和え<br>乳)具だくさんみそ汁 ゆり・幼)粕汁 | 人参<br>★ぜんざい         | 鰯・油揚げ<br>煮干しだし・醤油・みそ<br>牛乳・小豆             | 米・ごま・三温糖<br>ゆり・幼)酒粕<br>白玉粉・三温糖                     | かぼちゃ・ほうれん草・きゅうり・白菜<br>人参・大根・椎茸・糸こんにゃく・ごぼう<br>青ねぎ   | 海藻類      |
| 11<br>(金) | ゆかりごはん<br>唐揚げ<br>ブロッコリーのおかか和え<br>いちご<br>中華風野菜スープ      | さつまい<br>ゼリー<br>クッキー | 鶏肉・花かつお・醤油<br>牛乳                          | 米・三温糖・ブイヨン<br>片栗粉・油<br>クッキー                        | ゆかり・ブロッコリー・いちご・青梗菜<br>わかめ・えのき・人参・土生姜<br>ゼリー        | 野菜類      |
| 12<br>(土) | 牛丼<br>菜っ葉のみそ汁   | お菓子<br>お菓子          | 牛肉・醤油<br>煮干しだし・醤油・みそ                      | 米・三温糖<br><br>お菓子                                   | 玉ねぎ・人参・糸こんにゃく・白菜<br>小松菜                            | 魚類       |
| 14<br>(月) | ミートスパゲッティー<br>野菜スープ                                   | オレンジ<br>★ゆかり寿司      | 豚ミンチ<br>乳)牛乳                              | スパゲッティー・ブイヨン<br>小麦粉・三温糖<br>米・三温糖・米酢                | 玉ねぎ・人参・ピーマン・干し椎茸<br>レタス・キャベツ・えのき<br>ケチャップ・ソース・トマト缶 | 乳製品      |
| 15<br>(火) | ごはん<br>白身魚の甘酢かけ<br>切干大根煮<br>ナムル<br>春雨スープ              | 人参<br>★スイートポテト      | カラスガレイ・油揚げ・ちくわ<br>煮干しだし・醤油<br>牛乳・生クリーム・卵黄 | 米・片栗粉・油・三温糖・米酢<br>ごま・ごま油・春雨・ブイヨン<br>さつまい・三温糖・バター   | 玉ねぎ・切干大根・人参・三度豆<br>ほうれん草・きゅうり・緑豆もやし<br>青梗菜・えのき     | 肉類       |
| 16<br>(水) | ごはん<br>鶏肉のマーマレード焼き<br>コーンのかき揚げ<br>フルーツ<br>カレースープ      | りんご<br>プリン<br>せんべい  | 鶏肉・牛肉・醤油<br>牛乳                            | 米・マーマレード<br>メークイン・小麦粉・油<br>プリン・せんべい                | 冷凍コーン・人参・フルーツ・玉ねぎ<br>カレールー                         | 魚類       |
| 17<br>(木) | 混ぜご飯<br>具だくさんみそ汁                                      | さつまい<br>★白玉あべ川      | 鶏肉・高野豆腐・ちくわ<br>煮干しだし・醤油・みそ<br>牛乳・きな粉・豆腐   | 米・三温糖・メークイン<br>白玉粉・三温糖                             | 人参・ごぼう・三度豆・糸こんにゃく<br>干し椎茸・玉ねぎ・わかめ                  | 果物類      |
| 18<br>(金) | ごはん<br>牛肉春雨<br>小松菜のツナ和え<br>フルーツ<br>なめこのみそ汁            | ブルー<br>★アメリカンドック    | 牛肉・赤みそ・ツナ・高野豆腐<br>煮干しだし・醤油・みそ<br>牛乳・ウインナー | 米・春雨・三温糖・米酢<br>小麦粉・油<br>ホットケーキミックス                 | 玉ねぎ・パプリカ・三度豆・人参<br>きゅうり・小松菜・緑豆もやし<br>なめこ・フルーツ      | 海藻類      |
| 19<br>(土) | 鶏なんばうどん<br>じゃが芋のあげ煮                                   | お菓子<br>お菓子          | 鶏肉・煮干しだし・醤油<br>お菓子                        | うどん・三温糖・油・片栗粉                                      | 小松菜・青ねぎ  | 肉類       |

|           |   |                     |   |   |   |     |
|-----------|---|---------------------|---|---|---|-----|
| 21<br>(月) | 休日  |                     |   |   |   | 魚類  |
| 22<br>(火) | 乳)ちらし寿司<br>ゆり・幼)手巻き寿司<br>豆腐と小松菜のみそ汁                 | プルーン<br>★ホットケーキ     | ちりめんじゃこ・卵・ツナ・豆腐<br>煮干しだし・醤油・みそ<br>乳)高野豆腐・<br>牛乳 | 米・三温糖・米酢<br><br>三温糖・バター<br>ホットケーキミックス             | きゅうり・人参・焼きのり・冷凍コーン<br>小松菜<br>乳)干し椎茸                                     | 魚類  |
| 23<br>(水) | ちゃんぽん風ラーメン<br>油淋鶏                                   | りんご<br>★焼き芋         | 豚肉・豚バラ肉・鶏肉・ちくわ<br>煮干しだし・醤油<br>牛乳                | 焼きそば麺・ブイヨン・片栗粉<br>油・三温糖・米酢<br><br>さつま芋            | キャベツ・玉ねぎ・人参・緑豆もやし<br>きくらげ・小松菜・白ネギ・青ねぎ                                   | 海藻類 |
| 24<br>(木) | ごはん<br>鯖のみそ煮<br>ひじき煮<br>おひたし<br>けんちん汁               | オレンジ<br>★豚まん        | 鯖・油揚げ・ちくわ<br>煮干しだし・醤油・みそ<br>牛乳・豚ミンチ・醤油          | 米・ごま・里芋・三温糖<br><br>小麦粉・片栗粉・B.P<br>ホットケーキミックス      | 土生姜・ひじき・人参・三度豆・えのき<br>ほうれん草・大根・椎茸・こんにやく<br>ごぼう・青ねぎ・れんこん<br>玉ねぎ・干し椎茸・竹の子 | 肉類  |
| 25<br>(金) | カツサンド<br>チーズサンド<br>焼きかぼちゃ<br>スナップエンドウ<br>クリームシチュー   | 人参<br>みたらし団子        | 豚ヒレ肉・チーズ・鶏肉<br>花かつお・醤油<br>牛乳                    | 食パン・小麦粉・パン粉・油<br>メークイン・三温糖<br>ゆり・幼)マヨドレ<br>みたらし団子 | スナップエンドウ・かぼちゃ・玉ねぎ・人参<br>シチュールー・ソース・ケチャップ                                | 魚類  |
| 26<br>(土) | 卒園式   |                     |   |   |   |     |
| 28<br>(月) | カレーうどん<br>ポテトサラダ                                    | プルーン<br>★しそわかめのおにぎり | 牛肉・油揚げ<br>煮干しだし・醤油<br>乳)牛乳                      | うどん・片栗粉・メークイン<br>マヨドレ<br>米                        | 玉ねぎ・人参・青ねぎ・カレールー<br>きゅうり・りんご・冷凍コーン<br>しそわかめ(ごま入り)                       | 乳製品 |
| 29<br>(火) | ピビンバ<br>雷こんにやく<br>わかめスープ                            | 人参<br>★カルピスゼリー      | 牛肉・卵・醤油<br>牛乳                                   | 米・三温糖・米酢・ごま・ごま油<br>ブイヨン<br>カルピス・上白糖               | ぜんまい・大根・人参・ほうれん草・きゅうり<br>わかめ・こんにやく<br>乳)緑豆もやし ゆり・幼)小大豆もやし<br>アガー        | 肉類  |
| 30<br>(水) | ごはん<br>高野と野菜の煮物<br>牛肉とれんこんのしぐれ煮<br>フルーツ<br>じゃが芋のみそ汁 | さつま芋<br>★黒糖蒸しパン     | 高野豆腐・鶏ミンチ・牛肉<br>煮干しだし・醤油・みそ<br>牛乳               | 米・三温糖・片栗粉<br>メークイン<br>ホットケーキミックス・黒糖               | 玉ねぎ・人参・椎茸・青梗菜・れんこん<br>三度豆・糸こんにやく・フルーツ                                   | 海藻類 |
| 31<br>(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。