

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 (金)	きつねちらし からあげ	さつまい	ちりめんじゃこ・油揚げ・ちくわ・卵 鶏肉・豆腐・煮干しだし・醤油	米・片栗粉・油・米酢・三温糖	きゅうり・人参・れんこん・干し椎茸・みつ葉・いちご 土生姜	魚類
	いちご 豆腐とみつ葉のすまし汁	ヨーグルト お菓子	ヨーグルト	お菓子		
2 (土)	焼きそば	お菓子	豚肉・煮干しだし・みそ	焼きそば麺	キャベツ・人参・ピーマン・小松菜・大根 焼きそばソース	魚類
	具だくさんみそ汁	お菓子		お菓子		
4 (月)	ごはん 手羽元の煮つけ れんこんのきんぴら もやしとちくわの酢の物 ほうれん草のみそ汁	ブルー	手羽元・ちくわ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・米酢・ごま	土生姜・れんこん・人参・緑豆もやし・きゅうり ほうれん草	海藻類
		☆お好み焼き	牛乳・豚肉・花かつお	小麦粉・BP	キャベツ・青のり・お好みソース	
5 (火)	ごはん 八宝菜 粉ふき芋 オクラのおかか和え きのこのみそ汁	オレンジ	豚肉・花かつお 煮干しだし・醤油・みそ	米・メークイン・三温糖・片栗粉	玉ねぎ・人参・ピーマン・白菜・竹の子・青梗菜 椎茸・青のり・オクラ・しめじ・えのき	魚類
		☆ラスク	牛乳	パケット・グラニュー糖・無塩バター		
6 (水)	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ かぼちゃ煮 ごまマヨサラダ 小松菜のみそ汁	人参	カラスガレイ・ちくわ 煮干しだし・醤油・みそ	米・片栗粉・油・米酢・三温糖・ごま マヨドレ	玉ねぎ・人参・かぼちゃ・きゅうり・レタス・春キャベツ パプリカ・小松菜	肉類
		バナナ 昆布	牛乳		バナナ・昆布	
7 (木)	ごはん 牛肉春雨 ブロッコリーの天ぷら フルーツ 若竹汁	さつまい	牛肉・赤みそ 煮干しだし・醤油・みそ	米・春雨・小麦粉・油・三温糖・ごま油	玉ねぎ・パプリカ・人参・三度豆・ブロッコリー・フルーツ 竹の子・わかめ	きのこ類
		☆ホットケーキ	牛乳	ホットケーキミックス・三温糖・バター		
8 (金)	ミートスパゲティ	りんご	豚ミンチ	スパゲティ・小麦粉・三温糖・ブイヨン	玉ねぎ・人参・ピーマン・干し椎茸・レタス・春キャベツ えのき・トマト缶・ケチャップ・ソース	魚類
	野菜スープ	☆青菜とじゃこの おにぎり	ちりめんじゃこ・醤油	米・ごま	小松菜・人参	
9 (土)	お弁当	お菓子				
		お菓子				
11 (月)	ごはん 酢豚 ナムル フルーツ 春雨スープ	ブルー	豚肉・醤油	米・春雨・ごま・片栗粉・油・ごま油 三温糖・米酢・ブイヨン	玉ねぎ・人参・ピーマン・緑豆もやし・ほうれん草 きゅうり・わかめ・青梗菜・フルーツ・ケチャップ	魚類
		乳)☆バタートースト ゆり・幼)ジャムサンド	牛乳	食パン 乳)バター ゆり・幼)いちごジャム	ゆり・幼)いちごジャム	
12 (火)	鶏なんぼうどん	さつまい	鶏肉・煮干しだし・醤油	うどん・メークイン・マヨドレ	小松菜・ねぎ・人参・きゅうり・冷凍コーン・りんご	海藻類
	ポテトサラダ	☆ゆかり寿司	乳)牛乳	米・米酢・三温糖	焼きのり・ゆかり	
13 (水)	ごはん 焼き鮭 五目豆煮 菜の花のおひたし 麩のみそ汁	オレンジ	鮭・大豆・花かつお 煮干しだし・醤油・みそ	米・麩・三温糖	人参・ごぼう・れんこん・こんにやく・菜の花・白菜 春キャベツ	肉類
		☆白玉あべかわ	牛乳・豆腐・きな粉	白玉粉・三温糖		
14 (木)	カレーライス	人参	牛肉・ちりめんじゃこ・醤油	米・メークイン・三温糖・米酢	玉ねぎ・人参・きゅうり・わかめ・カレールー	きのこ類
	きゅうりとじゃこの酢の物	☆カップケーキ	牛乳・卵	小麦粉・BP・無塩バター・三温糖	フルーツ	
15 (金)	ごはん 豚肉と新玉ねぎの生姜焼き ひじき煮 スナップエンドウ けんちん汁	りんご	豚肉・油揚げ・ちくわ 煮干しだし・醤油	米・里芋・三温糖 幼)マヨドレ	新玉ねぎ・人参・土生姜・ひじき・三度豆・大根 スナップエンドウ・ごぼう・椎茸・こんにやく・ねぎ	果物類
		☆大学芋	牛乳	さつまい・油・黒糖		
16 (土)	和風チャーハン	お菓子	ちりめんじゃこ・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ	米	小松菜・玉ねぎ・人参・ねぎ・大根	肉類
	大根とあげのみそ汁	お菓子		お菓子		

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	
18 (月)	ごはん 麻婆豆腐 ちくわの磯部揚げ 春雨サラダ 新じゃが芋のみそ汁	ブルー	木綿豆腐・豚ミンチ・ちくわ 煮干しだし・醤油・みそ・赤みそ	米・小麦粉・油・三温糖・米酢・片栗粉 春雨・新じゃが芋	玉ねぎ・竹の子・人参・ねぎ・にんにく・土生姜 きゅうり・青のり	きのこ類
		乳)いちご 幼)いちごの練乳かけ お菓子	牛乳	お菓子 幼)練乳	いちご	
19 (火)	ビビンバ 雷こんにやく わかめスープ	さつまい	牛肉・卵・醤油	米・三温糖・米酢・ごま・ごま油 ブイヨン	ほうれん草・きゅうり・ぜんまい・大根・人参・わかめ こんにやく 乳)緑豆もやし 幼)小大豆もやし	魚類
		☆アメリカンドッグ	牛乳・ウインナー	ホットケーキミックス・小麦粉・油		
20 (水)	豆ごはん 鯖のみそ煮 若竹煮 おひたし かきたま汁	オレンジ	鯖・卵 煮干しだし・醤油・みそ	米・ごま・三温糖・片栗粉	うすいえんどう・土生姜・竹の子・わかめ・白菜・人参 ほうれん草・三つ葉	肉類
		ゼリー お菓子	牛乳	お菓子	ゼリー	
21 (木)	肉うどん ツナドレッシングサラダ	りんご	牛肉・ツナ 煮干しだし・醤油	うどん・米酢・三温糖	小松菜・きゅうり・ブロッコリー・レタス・トマト・セロリ 春キャベツ・ねぎ	果物類
		☆おかかのおにぎり	花かつお・醤油 乳)牛乳	米・ごま		
22 (金)	ごはん 筑前煮 コーンのかき揚げ フルーツ なめこのみそ汁	人参	鶏肉・ちくわ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・小麦粉・油・片栗粉	大根・人参・れんこん・ごぼう・こんにやく・冷凍コーン 干し椎茸・なめこ・玉ねぎ・フルーツ	海藻類
		パン	牛乳	パン		
23 (土)	すき焼き丼 具だくさんみそ汁	お菓子	牛肉・煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖	玉ねぎ・人参・白菜・糸こんにやく・椎茸・ねぎ・大根 小松菜	魚類
		お菓子		お菓子		
25 (月)	ごはん 高野と野菜の煮物 牛肉のしぐれ煮 フルーツ わかめのみそ汁	ブルー	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	玉ねぎ・人参・椎茸・青梗菜・ごぼう・糸こんにやく 三度豆・わかめ・フルーツ	魚類
		☆スイートポテト	牛乳・生クリーム・卵黄	さつまいも・無塩バター・三温糖		
26 (火)	カツサンド チーズサンド 焼きかぼちゃ ブロッコリーのおかか和え クリームシチュー	りんご	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・三温糖 メークイン	かぼちゃ・ブロッコリー・玉ねぎ・人参・シチュールー ケチャップ・ソース	きのこ類
		みたらしだんご	牛乳	みたらしだんご		
27 (水)	ごはん 鯖のきじ焼き 金時豆煮 ごま酢和え 豚汁	オレンジ	鯖・金時豆・豚肉・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・ごま	ほうれん草・きゅうり・春キャベツ・人参・大根・椎茸 ごぼう・糸こんにやく・ねぎ	果物類
		☆黒糖蒸しパン	牛乳	ホットケーキミックス・黒糖		
28 (木)	ごはん 鶏肉のマーメレード焼き ふきとあげの炊いたん 大豆とさつまいのサラダ 新玉ねぎのみそ汁	人参	鶏肉・油揚げ・大豆 煮干しだし・醤油・みそ	米・さつまいも・マーメレード・三温糖 マヨドレ	ふき・きゅうり・人参・春キャベツ・新玉ねぎ	海藻類
		プリン せんべい	牛乳	プリン・せんべい		
29 (金)	休日					
30 (土)	牛丼 菜っ葉のみそ汁	お菓子	牛肉・煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖	玉ねぎ・人参・糸こんにやく・白菜・小松菜	魚類
		お菓子		お菓子		

・☆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。