

# 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 (水)	ごはん 鯖のみそ煮 れんこんのきんぴら 白和え 麩と三つ葉のすまし汁	さつまいも	鯖・木綿豆腐 煮干しだし・醤油・みそ	米・麩・ごま・三温糖	土生姜・れんこん・人参・ほうれん草・こんにやく ごぼう・三つ葉	海藻類
		☆お好み焼き	ゆり・幼)アミエビ 牛乳・豚肉・花かつお	小麦粉・BP	乳)とんかつソース ゆり・幼)お好みソース キャベツ・青のり	
2 (木)	ごはん 高野と野菜の煮物 ごぼうの甘辛揚げ フルーツ ほうれん草のみそ汁	人参	鶏肉・高野豆腐 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・片栗粉・油	玉ねぎ・人参・青梗菜・椎茸・ごぼう・ほうれん草 フルーツ	魚類
		☆黒糖蒸しパン	牛乳	ホットケーキミックス・黒糖		
3 (金)	ごはん 雷こんにやく わかめスープ	りんご	牛肉・卵・醤油	米・三温糖・米酢・ごま・ごま油・ブイヨン	ぜんまい・ほうれん草・きゅうり・大根・人参・こんにやく わかめ	果物類
		☆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	乳)緑豆もやし 幼)小大豆もやし	
4 (土)	ミートスパゲティ 野菜スープ	お菓子	豚ミンチ・醤油	スパゲティ・小麦粉・三温糖・ブイヨン	玉ねぎ・人参・干し椎茸・ピーマン・ケチャップ・ソース レタス・えのき	米
		お菓子		お菓子		
6 (月)	ごはん 手羽元の煮つけ コーンのかき揚げ 小松菜のきつね和え 玉ねぎのみそ汁	ブルー	手羽元・油揚げ・花かつお 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・小麦粉・片栗粉・油	土生姜・冷凍コーン・小松菜・人参・玉ねぎ	魚類
		ヨーグルト お菓子	ヨーグルト	お菓子		
7 (火)	ごはん 麻婆茄子 大豆とじゃこのカリカリ揚げ 春雨サラダ ニラ玉スープ	オレンジ	豚ミンチ・大豆・卵・醤油・赤みそ 乳)ちりめんじゃこ 幼)煮干し	米・さつまいも・春雨・片栗粉・油・三温糖 米酢・ブイヨン	なすび・玉ねぎ・人参・竹の子・にんにく・土生姜 きゅうり・ニラ	果物類
		☆ラスク	牛乳	パケット・グラニュー糖・バター		
8 (水)	ごはん 焼き鮭 ひじき煮 オクラのごま和え なめことわかめのみそ汁	りんご	鮭・油揚げ・ちくわ 煮干しだし・醤油・みそ	米・ごま・三温糖	ひじき・人参・三度豆・オクラ・なめこ・わかめ	肉類
		バナナ 昆布	牛乳	バナナ・昆布		
9 (木)	カレーうどん ポテトサラダ	人参	牛肉・油揚げ・煮干しだし・醤油	うどん・メークイン・マヨドレ・片栗粉	玉ねぎ・人参・ねぎ・きゅうり・りんご・カレールー	米
		☆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・油		
10 (金)	ごはん 筑前煮 ブロッコリーの天ぷら フルーツ 小松菜のみそ汁	さつまいも	鶏肉・ちくわ 煮干しだし・醤油・みそ	米・小麦粉・油	大根・人参・ごぼう・れんこん・こんにやく・干し椎茸 ブロッコリー・小松菜・フルーツ	豆類
		みたらしだんご	牛乳	みたらしだんご		
11 (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・小麦粉・片栗粉・油	玉ねぎ・人参・糸こんにやく・白菜・小松菜	果物類
		お菓子		お菓子		
13 (月)	ごはん 八宝菜 がんと煮 キウイ 中華コーンスープ	ブルー	豚肉・がんとどき・卵・醤油	米・三温糖・ブイヨン・片栗粉	玉ねぎ・人参・ピーマン・白菜・竹の子・青梗菜・椎茸 キウイ・クリームコーン缶・ねぎ	魚類
		パン	牛乳	パン		
14 (火)	鶏なんぼうどん ツナドレッシングサラダ	りんご	鶏肉・ツナ 煮干しだし・醤油	うどん・三温糖・米酢	小松菜・キャベツ・レタス・きゅうり・トマト・セロリ ブロッコリー	海藻類
		☆いなり寿司	いなりあげ 乳)牛乳	米・米酢・三温糖		
15 (水)	ごはん 乳)鯖の竜田揚げ 幼)ししゃものごま揚げ 金時豆煮・おひたし 豚汁	さつまいも	乳)鯖 幼)ししゃも 金時豆・豚肉・油揚げ・花かつお	米・三温糖・油 乳)片栗粉 幼)ごま・小麦粉	ほうれん草・人参・えのき・大根・ごぼう・糸こんにやく 椎茸・ねぎ	肉類
		ゼリー お菓子	煮干しだし・醤油・みそ 牛乳	お菓子	ゼリー	
16 (木)	ハヤシライス マカロニサラダ	人参	牛肉	米・メークイン・マカロニ・小麦粉・マヨドレ	玉ねぎ・人参・きゅうり・りんご・ケチャップ・ソース	魚類
		☆カップケーキ	牛乳・卵	小麦粉・バター・BP	フルーツ	

# 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	
17 (金)	ごはん ひじき入りつくね 切干大根煮 ごま酢和え 豆腐と三つ葉のすまし汁	オレンジ	鶏ミンチ・豚ミンチ・油揚げ・ちくわ 豆腐・煮干しだし・醤油	米・ごま・三温糖・米酢・片栗粉・パン粉	ひじき・玉ねぎ・人参・土生姜・切干大根・三度豆 ほうれん草・きゅうり・キャベツ・三つ葉・冷凍コーン	果物類
		★大学芋	牛乳	さつま芋・黒糖・油		
18 (土)	ぶっかけ冷やしうどん じゃが芋の揚げ煮	お菓子	鶏ささみ・煮干しだし・醤油	細うどん・メークイン・片栗粉・油	きゅうり・人参	米
		お菓子		お菓子		
20 (月)	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 五目豆煮 小松菜のツナ和え かきたま汁	ブルー	鶏肉・大豆・ツナ・卵 煮干しだし・醤油	米・マーマレード・三温糖・米酢・片栗粉	れんこん・こんにゃく・ごぼう・人参・小松菜・きゅうり 緑豆もやし・ねぎ	海藻類
		★わらびもち	牛乳・きな粉	わらびもち粉・三温糖		
21 (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 きのこスープ	りんご	豚ヒレ肉・チーズ・花かつお・醤油	食パン・小麦粉・パン粉・油・三温糖 ブイヨン	かぼちゃ・ブロッコリー・玉ねぎ・しめじ・パセリ ケチャップ・ソース	芋類
		★昆布のおにぎり	乳)牛乳	米	昆布(ごま入り)	
22 (水)	ごはん 白身魚のレモン焼き ごまマヨサラダ フルーツ けんちん汁	人参	カラスガレイ・油揚げ・ちくわ 煮干しだし・醤油	米・里芋・三温糖・片栗粉・米粉・ごま マヨドレ	レモン果汁・レタス・キャベツ・ブロッコリー・パプリカ きゅうり・大根・人参・ごぼう・椎茸・こんにゃく・ねぎ フルーツ	肉類
		プリン せんべい	牛乳	プリン・せんべい		
23 (木)	ごはん 青椒肉絲 ちくわの磯部揚げ きゅうりとトマトの中華和え 春雨スープ	オレンジ	牛肉・ちくわ・醤油・赤みそ	米・春雨・小麦粉・油・米酢・三温糖 ごま油・ブイヨン	ピーマン・竹の子・人参・青のり・きゅうり・トマト 青梗菜・わかめ	果物類
		★ホットケーキ	牛乳	ホットケーキミックス・バター・三温糖		
24 (金)	乳)ちらし寿司 幼)手巻き寿司 豆腐と小松菜のみそ汁	さつま芋	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・マヨドレ	きゅうり・人参・冷凍コーン・焼きのり・小松菜 乳)干し椎茸	肉類
		キウイ お菓子	乳)ちくわ・高野豆腐 幼)牛肉	お菓子	キウイ	
25 (土)	肉うどん もやしとちくわの酢の物	お菓子	牛肉・ちくわ・煮干しだし・醤油	うどん・三温糖・米酢	小松菜・緑豆もやし・きゅうり・人参	米
		お菓子		お菓子		
27 (月)	ごはん 酢鶏 ナムル フルーツ 冬瓜スープ	ブルー	鶏肉・醤油	米・片栗粉・油・ごま・ごま油・ブイヨン 三温糖・米酢	玉ねぎ・人参・ピーマン・緑豆もやし・ほうれん草 きゅうり・フルーツ・冬瓜・えのき・ケチャップ	魚類
		★白玉あべかわ	牛乳・豆腐・きな粉	白玉粉・三温糖		
28 (火)	ごはん 牛肉と旬野菜の炒め物 かぼちゃの天ぷら スパゲティ-サラダ わかめのみそ汁	オレンジ	牛肉・煮干しだし・醤油・みそ	米・スパゲティ-・小麦粉・油・三温糖 マヨドレ	人参・ブロッコリー・新ごぼう・なすび・モロッコ豆 パプリカ・かぼちゃ・きゅうり・わかめ	芋類
		★カルピスゼリー お菓子	牛乳	カルピス・上白糖・お菓子	アガー	
29 (水)	ごはん 鯖のきじ焼き おから煮 おひたし きのこのみそ汁	さつま芋	鯖・おから・油揚げ・ちくわ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・ごま	ねぎ・人参・ごぼう・小松菜・糸こんにゃく・白菜 ほうれん草・椎茸・しめじ・えのき	肉類
		★ピザトースト	牛乳・ウインナー・チーズ	食パン	玉ねぎ・ピーマン・冷凍コーン・ケチャップ	
30 (木)	ジャージャー麺 野菜スープ	りんご	豚ミンチ・赤みそ・醤油	焼きそば麺・三温糖・ブイヨン・片栗粉	玉ねぎ・竹の子・干し椎茸・ねぎ・土生姜・にんにく きゅうり・レタス・キャベツ・人参・えのき	海藻類
		★水無月 お菓子	牛乳・甘納豆	上新粉・小麦粉・上白糖・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。