

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)	混ぜごはん	ブルー	鶏肉・醤油・煮干しだし 高野豆腐・みそ・ちくわ	米・三温糖・メークイン	人参・三度豆・干しいたけ・ごぼう・糸こんにゃく 大根・わかめ		果物類
	具だくさんみそ汁	☆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			
2 (土)	中華丼	お菓子	豚肉・醤油・煮干しだし	米・ブイヨン	玉ねぎ・人参・ピーマン・白菜・竹の子・青梗菜・椎茸 わかめ		魚類
	わかめのすまし汁	お菓子		お菓子			
4 (月)	ごはん 肉じゃが	オレンジ	牛肉・花かつお・油揚げ・醤油 煮干しだし・みそ	米・三温糖・片栗粉・小麦粉・油 メークイン	玉ねぎ・人参・ピーマン・冷凍コーン・ほうれん草 白菜・冬瓜・糸こんにゃく		きのこ類
	コーンのかき揚げ おひたし(おかか) 冬瓜とあげのみそ汁	☆スイートポテト	牛乳・卵黄・生クリーム	三温糖・バター・さつま芋			
5 (火)	ごはん 鶏つくね(和風あんかけ) 人参しりしり 切干大根サラダ もやしのみそ汁	さつま芋	鶏ミンチ・ちくわ・ツナ 醤油・みそ・煮干しだし	米・三温糖・片栗粉・パン粉・マヨドレ	玉ねぎ・人参・切干大根・きゅうり・もやし		緑黄色野菜
		プリン お菓子	牛乳	プリン・お菓子			
6 (水)	ごはん 鯖のカレー竜田揚げ ひじき煮 たたききゅうり なすのみそ汁	人参	鯖・油揚げ・醤油・みそ・煮干しだし ちくわ	米・三温糖・片栗粉・油・カレー粉 ごま油	ひじき・人参・三度豆・なす・きゅうり		きのこ類
		バナナ 昆布	牛乳	バナナ・昆布			
7 (木)	乳)鶏肉うどん 七タそうめん	ブルー	豚肉・醤油・煮干しだし 乳)鶏肉 幼)卵	三温糖 乳・ゆり)うどん 幼)そうめん	きゅうり・オクラ・玉ねぎ・パプリカ・土生姜・人参 乳)小松菜		海藻類
	豚の生姜焼き	☆おかかのおにぎり	花かつお・醤油 乳・ゆり)牛乳	米・ごま			
8 (金)	ごはん 牛肉春雨 ごぼうの甘辛揚げ トマトときゅうりの中華和え ニラ玉スープ	りんご	牛肉・卵・醤油・赤みそ	米・春雨・三温糖・ごま・ごま油・ブイヨン 米酢・片栗粉・油	玉ねぎ・人参・パプリカ・三度豆・トマト・きゅうり ごぼう・ニラ		緑黄色野菜
		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・ブルーベリージャム			
9 (土)	和風チャーハン	お菓子	ちりめんじゃこ・醤油・煮干しだし・みそ 油揚げ	米・ごま油・メークイン	小松菜・人参・冷凍コーン・玉ねぎ・わかめ		魚類
	具だくさんみそ汁	お菓子		お菓子			
11 (月)	ごはん チャンプルー ちくわの磯部揚げ スパゲティーサラダ 玉ねぎのみそ汁	オレンジ	豚肉・ちくわ・醤油・みそ・煮干しだし 豆腐	米・スパゲティー・三温糖・小麦粉・油 マヨドレ	玉ねぎ・人参・きゅうり・青のり 幼)ゴーヤ		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			
12 (火)	ごはん 手羽元の煮つけ れんこんのきんぴら 小松菜とツナの和え物 具だくさんみそ汁	さつま芋	手羽元・ツナ・油揚げ・醤油・みそ 煮干しだし	米・ごま・三温糖・米酢	土生姜・れんこん・人参・小松菜・人参・きゅうり 大根・えのき・わかめ・もやし		魚類
		☆フルーツヨーグルト	ヨーグルト	バナナ・りんご・フルーツミックス缶			
13 (水)	ごはん 鮭のパン粉焼き 夏野菜の揚げびたし ゆり)メロン 乳)りんご 野菜スープ	りんご	鮭・醤油・煮干しだし	米・パン粉・油・ブイヨン	パセリ・ズッキーニ・なす・かぼちゃ レタス・えのき・人参 幼)メロン 乳)りんご キャベツ・青のり		海藻類
		☆お好み焼き	ゆり・幼)桜エビ 牛乳・豚肉・花かつお	小麦粉・BP 乳)とんかつソース 幼)お好みソース			
14 (木)	ごはん 油淋鶏 焼きかぼちゃ ナムル 中華コーンスープ	ブルー	鶏肉・卵・醤油	米・ごま・三温糖・米酢・ブイヨン・ごま油 片栗粉	白ネギ・かぼちゃ・ほうれん草・緑豆もやし・きゅうり 人参・クリームコーン缶・青ねぎ		きのこ類
		みたらし団子	牛乳	みたらし団子			
15 (金)	牛肉と小松菜の混ぜご飯	人参	牛肉・油揚げ・醤油・煮干しだし	米・里芋・三温糖・ごま油	小松菜・大根・人参・こんにゃく・ごぼう・椎茸 青ねぎ		魚類
	けんちん汁	ぶどうパン	牛乳	ぶどうパン			
16 (土)	鶏なんぼうどん	お菓子	鶏肉・煮干しだし・醤油	うどん・メークイン・三温糖・油	小松菜・人参		米類
	じゃが芋の揚げ煮	お菓子		お菓子			

こんだてひょう

日曜日	献立	主な材料			不足食材	
		午前のおやつ (1~2才のみ) 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)	海の日					
19 (火)	カツサンド チーズサンド とうもろこし オクラのごま和え ミネストローネ	りんご ★わらび餅	豚ヒレ肉・チーズ・醤油 牛乳・きな粉	食パン・メークイン・ごま・ブイヨン 三温糖・小麦粉・パン粉 わらび餅粉・三温糖	とうもろこし・オクラ・人参・なす・トマト 玉ねぎ・ズッキーニ ケチャップ・とんかつソース	果物類
20 (水)	ごはん 鯖の西京焼き 切干大根煮 おひたし(ごま) かき玉汁	さつまいも スイカ お菓子	鯖・油揚げ・ちくわ・白みそ・醤油 煮干しだし・卵 牛乳	米・三温糖・ごま・片栗粉 お菓子	切干大根・人参・三度豆・ほうれん草・えのき スイカ	緑黄色野菜
21 (木)	カレーライス きゅうりとじゃこの酢の物	ブルー ★カップケーキ	牛肉・ちりめんじゃこ・醤油 牛乳・卵	米・メークイン・三温糖・米酢 小麦粉・BP・三温糖	人参・玉ねぎ・きゅうり・わかめ・カレールー フルーツ	きのこ類
22 (金)	ごはん 高野と野菜の煮物 牛肉のしぐれ煮 キウイ なめこのみそ汁	人参 ★芋かりんとう	鶏ミンチ・高野豆腐・醤油・煮干しだし みそ・牛肉 牛乳・卵	米・片栗粉・三温糖・油 さつまいも・油	玉ねぎ・人参・椎茸・青梗菜・れんこん キウイ・なめこ・わかめ・糸こんにゃく・三度豆	海藻類
23 (土)	ぶっかけ冷やしうどん 野菜の天ぷら	お菓子 お菓子	鶏ささみ・醤油・煮干しだし・みそ ちくわ 牛乳	三温糖・小麦粉・片栗粉・油 小麦粉・BP・三温糖	きゅうり・冷凍コーン・さつまいも フルーツ	米類
25 (月)	わかめごはん 豚しゃぶサラダ 粉ふき芋 枝豆 豆腐と三つ葉のすまし汁	ブルー ヨーグルト お菓子	豚肉・豆腐・醤油・煮干しだし 白みそ ヨーグルト	米・メークイン・ごま・三温糖 マヨドレ お菓子	わかめ・レタス・きゅうり・ブロッコリー 枝豆・パプリカ・三つ葉	果物類
26 (火)	ピビンバ 雷こんにゃく 春雨スープ	りんご パン	牛肉・卵・醤油 牛乳	米・三温糖・ごま・ごま油・米酢・ブイヨン 春雨 パン	ぜんまい・ほうれん草・きゅうり・大根・人参・白菜 こんにゃく 乳) 緑豆もやし 幼) 小大豆もやし	魚類
27 (水)	ごはん 白身魚の甘酢がけ かぼちゃ煮 白和え きのこのみそ汁	さつまいも ★みかんゼリー	カラスガレイ・豆腐・醤油・煮干しだし みそ 牛乳	米・片栗粉・油・三温糖・米酢・ごま 上白糖・アガー	玉ねぎ・人参・かぼちゃ・ごぼう・ほうれん草 糸こんにゃく・しめじ・えのき・椎茸 みかん缶・キャロットジュース・りんごジュース	肉類
28 (木)	ごはん 筑前煮 ブロッコリーのおかか和え フルーツ わかめのみそ汁	人参 ★黒糖むしばん	鶏肉・花かつお・醤油・煮干しだし ちくわ 牛乳	米・三温糖 ホットケーキミックス・黒糖	人参・大根・れんこん・ごぼう・こんにゃく・干し椎茸 ブロッコリー・フルーツ・わかめ	きのこ類
29 (金)	ジャージャー麺 レタスとトマトのスープ	オレンジ ★冷やしぜんざい	豚ミンチ・醤油・赤みそ 牛乳・小豆	焼きそば麺・三温糖・ブイヨン・片栗粉 白玉粉・三温糖	玉ねぎ・人参・竹の子・青ねぎ・にんにく・土生姜 干し椎茸・きゅうり・レタス・トマト・青ネギ	米類
30 (土)	牛丼 具だくさんみそ汁	お菓子 お菓子	牛肉・油揚げ・煮干しだし・醤油 牛乳	米・三温糖 お菓子	大根・わかめ・玉ねぎ・人参・糸こんにゃく	魚類

・★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。