

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	カや熱になるもの	体の調子を整えるもの	
1 (月)	ごはん 青椒肉絲 焼きかぼちゃ フルーツ ニラ玉スープ	プルーン ★カルピスゼリー お菓子	牛肉・卵・赤みそ・醤油 牛乳	米・三温糖・ブイヨン・片栗粉 お菓子 カルピス・上白糖	ピーマン・人参・竹の子・かぼちゃ フルーツ・ニラ アガー	魚類
2 (火)	コーンごはん コロッケ れんこんのきんぴら スパゲッティーサラダ なすとあげのみそ汁	りんご 乳)枝豆の蒸しパン 幼)枝豆	豚ミンチ・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ 牛乳	米・三温糖・小麦粉・パン粉 ごま・スパゲッティー・マヨドレ 油・メークイン 乳)ホットケーキミックス	れんこん・人参・きゅうり・なす 冷凍コーン・玉ねぎ 枝豆	海藻類
3 (水)	牛肉うどん もやしとちくわの酢の物	人参 ★スイートポテト	牛肉・ちくわ 煮干しだし・醤油 牛乳・生クリーム・卵黄	うどん・三温糖・米酢 米・三温糖・バター・さつまい	小松菜・青ねぎ・緑豆もやし・きゅうり 人参	果物類
4 (木)	ごはん 鯖のみそ煮 ずいき煮 おひたし なめこ汁	かぼちゃ プリン せんべい	鯖・油揚げ・花かつお 煮干しだし・醤油・みそ 牛乳	米・三温糖 プリン・せんべい	土生姜・ずいき・ほうれん草・人参 白菜・なめこ・わかめ	果物類
5 (金)	<粗食の日> 乳)ごはん・鶏肉と野菜の煮物 おひたし・みそ汁 幼)ごはん・みそ汁 きゅうりとなすの漬物	プルーン ★ピザトースト	・平和聖日(平和教育)の日として毎年、幼児チームでは「平和の集い」の取り組みをしています。その意味を受けながら、給食も「粗食の日」として、簡素なメニューを感謝していただく体験ができるようにと、献立を考えました。 (乳児チームは、栄養面を配慮した献立になっています。)			野菜類
6 (土)	和風チャーハン 大根とあげのみそ汁	お菓子 お菓子	ちりめんじゃこ・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ 牛乳	米 お菓子	小松菜・玉ねぎ・人参・冷凍コーン 青ねぎ・大根	乳製品
8 (月)	ごはん 手羽元の煮付け ひじき煮 ナムル 玉ねぎのみそ汁	りんご ★白玉あべ川	手羽元・油揚げ・ちくわ 煮干しだし・醤油・みそ 牛乳・きな粉・豆腐	米・三温糖・ごま・ごま油 白玉粉・三温糖	土生姜・ひじき・人参・ほうれん草 緑豆もやし・きゅうり・青ねぎ 三度豆	果物類
9 (火)	牛肉と小松菜の混ぜごはん 豚汁	プルーン すいか お菓子	牛肉・豚肉・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ 牛乳	米・三温糖 お菓子	小松菜・大根・人参・椎茸・ごぼう 糸こんにゃく・青ねぎ すいか	海藻類
10 (水)	ごはん 焼き鮭 ラタトゥイユ フルーツ ほうれん草のみそ汁	人参 ★黒糖蒸しパン	鮭・醤油・煮干しだし・みそ 牛乳	米・ブイヨン ホットケーキミックス・黒糖	なす・ズッキーニ・トマト缶・玉ねぎ パプリカ・フルーツ・ケチャップ ほうれん草	肉類
11 (木)	休日					
12 (金)	ミートスパゲッティー 野菜スープ	プルーン ★芋かりんとう	豚ミンチ・醤油 牛乳	スパゲッティー・三温糖 ブイヨン さつまいも・油	玉ねぎ・人参・ピーマン干し椎茸 キャベツ・えのき・レタス・ケチャップ ソース	魚類
13 (土)	牛丼 具だくさんみそ汁	お菓子 お菓子	牛肉 煮干しだし・醤油・みそ 牛乳	米・三温糖・メークイン お菓子	玉ねぎ・人参・糸こんにゃく・えのき わかめ	緑黄色野菜
15 (月)	保育協力日					
16 (火)	保育協力日					

17 (水)	冷やしうどん 牛肉と旬野菜の炒め物	プルーン	油揚げ・卵・牛肉 煮干しだし・醤油	細うどん・三温糖	きゅうり・なす・モロッコ豆・ブロッコリー ごぼう・人参・ズッキーニ・パプリカ	乳製品
		☆おかかのおにぎり	乳)牛乳 花かつお・醤油	米・ごま		
18 (木)	幼)手巻き寿司 乳)ちらし寿司 豆腐と小松菜のみそ汁	人参	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	野菜類
		ゼリー お菓子	乳)ちくわ・高野豆腐 幼)牛肉 牛乳	お菓子	ゼリー	
19 (金)	ごはん 麻婆茄子 棒棒鶏 トマト 中華コーンスープ	りんご	豚ミンチ・鶏ささみ・赤みそ 卵・醤油・みそ	米・三温糖・ごま油・米酢 片栗粉・ごま	土生姜・ニンニク・竹の子・人参・茄子 青ねぎ・きゅうり・トマト・クリームコーン缶 レタス	魚類
		パン	牛乳	パン		
20 (土)	レタスチャーハン 豆腐のすまし汁	お菓子	豚肉・煮干しだし・醤油・みそ 豆腐	米・ブイオン	玉ねぎ・人参・レタス・青ねぎ 三つ葉	乳製品
		お菓子		お菓子		
22 (月)	ちゃんぽん風ラーメン からあげ	プルーン	豚肉・鶏肉・ちくわ 煮干しだし・醤油	焼きそば麺・ブイオン 片栗粉・油	キャベツ・人参・小松菜・緑豆もやし 土生姜	海藻類
		みたらし団子	牛乳	みたらし団子		
23 (火)	ごはん 高野と野菜の煮物 牛肉とれんこんのしぐれ煮 オクラのごま和え わかめのみそ汁	人参	鶏ミンチ・高野豆腐・牛肉 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・片栗粉・ごま	玉ねぎ・人参・椎茸・青梗菜・れんこん 糸こんにゃく・三度豆・オクラ わかめ	魚類
		バナナ 昆布	牛乳		バナナ・昆布	
24 (水)	ごはん 竜田揚げ 切干大根煮 フルーツ かき玉汁	りんご	乳)鯖 幼)鰯 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・ごま	切干大根・人参・三度豆・フルーツ 三つ葉・土生姜	肉類
		ヨーグルト お菓子	ヨーグルト	お菓子		
25 (木)	ハヤシライス マカロニサラダ	さつまい	牛肉	米・三温糖・マカロニ・マヨドレ 小麦粉・メークイン	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	小麦粉・無塩バター・三温糖	フルーツ	
26 (金)	乳)ゆかりごはん 幼)梅ごはん 豚しゃぶサラダ ごぼうの甘辛揚げ 粉ふき芋 麩のみそ汁	プルーン	豚ロース肉・白みそ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・マヨドレ・ごま 片栗粉・油・メークイン・麩	乳)ゆかり 幼)梅干し レタス・キャベツ・パプリカ・きゅうり ブロッコリー・ごぼう・青のり	魚類
		☆わらび餅	牛乳・きなこ	わらびもち粉・三温糖		
27 (土)	中華丼 春雨スープ	お菓子	豚肉・醤油	米・ブイオン・片栗粉・春雨	白菜・玉ねぎ・人参・ピーマン・椎茸 竹の子・青梗菜・わかめ	乳製品
		お菓子		お菓子		
29 (月)	ピビンバ 雷こんにゃく わかめとえのきのすまし汁	人参	牛肉 煮干しだし・醤油	米・三温糖・米酢・ごま・ごま油	ぜんまい・ほうれん草・きゅうり・人参 大根・こんにゃく・わかめ・えのき 乳)緑豆もやし 幼)小大豆もやし キャベツ・青のり 乳)とんかつソース ゆり)幼)お好みソース	魚類
		☆お好み焼き	牛乳・豚バラ肉 ゆり)幼)干しエビ	小麦粉・B.P		
30 (火)	カツサンド チーズサンド とうもろこし ブロッコリーのおかか和え 夏野菜のスープ	プルーン	豚ヒレ肉・チーズ・花かつお 醤油	食パン・ブイオン・三温糖 メークイン	とうもろこし・ブロッコリー・玉ねぎ トマト・ズッキーニ・なす	果物類
		☆冷やしぜんざい	牛乳・小豆	白玉粉・三温糖		
31 (水)	ジャージャー麺 レタスとトマトのスープ	りんご	豚ミンチ・赤みそ・醤油	焼きそば麺・三温糖・ブイオン 片栗粉	土生姜・ニンニク・竹の子・干し椎茸 青ねぎ・玉ねぎ・きゅうり・レタス・トマト	乳製品
		☆ゆかり寿司	乳)牛乳	米・三温糖・米酢	焼きのり・ゆかり	

- ・☆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”と異なるメニューの場合は”ゆり”と記載します。