

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 (木)	ごはん 手羽元の煮つけ 野菜の揚げびたし もやしとちくわの酢の物 小松菜のみそ汁	さつまいも	手羽元・ちくわ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・米酢・片栗粉・油・ごま油	土生姜・なすび・ズッキーニ・人参・緑豆もやし きゅうり・小松菜	果物類
		★ラスク	牛乳	バケツ・グラニュー糖・無塩バター		
2 (金)	ごはん 焼き鮭 かぼちゃ煮 白和え 玉ねぎのみそ汁	オレンジ	鮭・木綿豆腐 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・ごま	かぼちゃ・ほうれん草・人参・こんにやく・ごぼう 玉ねぎ	肉類
		★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		
3 (土)	牛肉春雨丼 具だくさんみそ汁	お菓子	牛肉・豆腐 煮干しだし・醤油・みそ・赤みそ	米・三温糖・春雨	玉ねぎ・人参・パプリカ・ピーマン・わかめ・えのき	乳製品
		お菓子				
5 (月)	ごはん 麻婆茄子 コーンのかき揚げ トマトときゅうりの中華和え ニラ玉スープ	ブルー	豚ミンチ・卵・赤みそ・醤油	米・三温糖・片栗粉・小麦粉・油・ごま油 米酢・ブイヨン	なすび・玉ねぎ・人参・竹の子・こんにやく・土生姜 ねぎ・冷凍コーン・きゅうり・トマト・ニラ	きのこ類
		★カルピスゼリー	牛乳	カルピス・上白糖	アガー	
6 (火)	ごはん 筑前煮 小松菜とツナの和えもの フルーツ なめこのみそ汁	かぼちゃ	鶏肉・ちくわ・ツナ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・米酢	大根・人参・れんこん・こんにやく・ごぼう・干し椎茸 緑豆もやし・小松菜・きゅうり・なめこ・玉ねぎ フルーツ	海藻類
		★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	
7 (水)	ごはん 白身魚の甘酢かけ ひじき煮 スパゲティーサラダ 野菜スープ	さつまいも	カラスガレイ・ちくわ・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ	米・スパゲティー・三温糖・片栗粉・油 マヨドレ・ブイヨン	玉ねぎ・人参・ひじき・三度豆・きゅうり・キャベツ レタス・えのき	肉類
		バナナ 昆布	牛乳	バナナ・昆布		
8 (木)	冷やしうどん 肉じゃが煮	りんご	油揚げ・卵・牛肉 煮干しだし・醤油	細うどん・三温糖・メークイン	きゅうり・玉ねぎ・人参・ピーマン・糸こんにやく	魚類
		★じゃこと青菜の おにぎり	乳)牛乳 ちりめんじゃこ・醤油	米・ごま	小松菜・人参	
9 (金)	ごはん 鶏肉のマーメレード焼き オクラのからあげ ごまヨサラダ 大根と油揚げのみそ汁	人参	鶏肉・ちくわ・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ	米・マーメレード・ごま・片栗粉・油 マヨドレ	オクラ・きゅうり・レタス・キャベツ・ブロッコリー パプリカ・大根	果物類
		プリン せんべい	牛乳	プリン・せんべい		
10 (土)	和風チャーハン 具だくさんみそ汁	お菓子	ちりめんじゃこ 煮干しだし・醤油・みそ	米・メークイン・ごま油	小松菜・人参・玉ねぎ・わかめ	乳製品
		お菓子		お菓子		
12 (月)	ごはん 青椒肉絲 ちくわの磯部揚げ ナムル 中華コーンスープ	ブルー	牛肉・ちくわ・卵・醤油・赤みそ	米・小麦粉・片栗粉・油・ごま・ごま油 三温糖	ピーマン・竹の子・人参・青のり・緑豆もやし・きゅうり ほうれん草・クリームコーン缶・ねぎ	きのこ類
		★わらびもち	牛乳・きな粉	わらびもち粉・三温糖		
13 (火)	鶏なんぼうどん ポテトサラダ	人参	鶏肉・煮干しだし・醤油	うどん・メークイン・マヨドレ・三温糖	小松菜・人参・きゅうり・冷凍コーン・りんご・ねぎ	魚類
		★昆布のおにぎり	乳)牛乳	米	昆布(ごま入り)	
14 (水)	ごはん 鱈のきじ焼き 五目豆煮 ごま酢和え きのこのみそ汁	かぼちゃ	鱈・大豆 煮干しだし・醤油・みそ	米・ごま・三温糖・米酢	ねぎ・れんこん・人参・こんにやく・ごぼう・きゅうり ほうれん草・キャベツ・椎茸・しめじ・えのき	海藻類
		★アメリカドッグ	牛乳・ウインナー	ホットケーキミックス・小麦粉・油		
15 (木)	乳)ちらし寿司 幼)手巻き寿司 豆腐と小松菜のみそ汁	りんご	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	果物類
		パン	乳)高野豆腐・ちくわ 幼)牛肉	パン		
16 (金)	ごはん ごまみそカツ ツナドレッシングサラダ フルーツ 麩と三つ葉のすまし汁	さつまいも	豚ヒレ肉・ツナ 煮干しだし・醤油・みそ	米・ごま・小麦粉・パン粉・油・三温糖 米酢・麩	キャベツ・レタス・きゅうり・トマト・ブロッコリー セロリ・フルーツ・三つ葉	きのこ類
		ゼリー お菓子	牛乳	お菓子	ゼリー	

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 (土)	牛肉うどん じゃが芋の揚げ煮	お菓子	牛肉・煮干しだし・醤油	うどん・メークイン・片栗粉・油・三温糖	小松菜・人参	乳製品
		お菓子		お菓子		
19 (月)	休日					
20 (火)	ごはん ミートローフ れんこんのきんぴら マカロニサラダ わかめスープ	ブルー ★ホットケーキ	豚ミンチ・醤油 牛乳	米・マカロニ・パン粉・三温糖・ごま マヨドレ・ブイヨン ホットケーキミックス・バター・三温糖	玉ねぎ・れんこん・人参・きゅうり・りんご・わかめ ケチャップ・ソース	きのこ類
21 (水)	ごはん 乳) 鱈の竜田揚げ 幼) ししゃものごま揚げ おひたし・フルーツ 豚汁	さつまい ★白玉あべかわ	豚肉・花かつお・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ 乳) 鱈 幼) ししゃも 牛乳・豆腐・きな粉	米・油・三温糖 乳) 片栗粉 幼) 小麦粉・ごま 白玉粉・三温糖	ほうれん草・えのき・人参・大根・ごぼう・糸こんにやく 椎茸・ねぎ・フルーツ 乳) 土生姜	海藻類
22 (木)	カレーライス きゅうりとじゃこの酢の物	人参 ★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・米酢・三温糖 小麦粉・BP・無塩バター・三温糖	玉ねぎ・人参・きゅうり・わかめ・カレールー フルーツ	魚類
23 (金)	休日					
24 (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・三温糖・ブイヨン・小麦粉 お菓子	玉ねぎ・人参・ピーマン・干し椎茸・キャベツ・えのき ケチャップ・ソース	乳製品
26 (月)	ごはん 八宝菜 がんと煮 オクラのごま和え かきたま汁	ブルー ヨーグルト お菓子	豚肉・がんも・卵 煮干しだし・醤油 ヨーグルト	米・ごま・三温糖・片栗粉・ブイヨン お菓子	玉ねぎ・人参・ピーマン・白菜・竹の子・青梗菜 椎茸・オクラ・三つ葉	魚類
27 (火)	ごはん 雷こんにやく 春雨スープ	りんご ★芋かりんとう	牛肉・卵・醤油 牛乳	米・三温糖・米酢・ごま・ごま油・ブイヨン 春雨 さつまいも・油・三温糖	ぜんまい・ほうれん草・きゅうり・大根・人参・こんにやく 青梗菜 乳) 緑豆もやし 幼) 小大豆もやし	海藻類
28 (水)	ごはん 鯖のみそ煮 金時豆煮 おひたし けんちん汁	オレンジ ★お好み焼き	鯖・金時豆・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ ゆり・幼) アミエビ 牛乳・豚肉・花かつお	米・里芋・三温糖・ごま 小麦粉・BP	土生姜・ほうれん草・白菜・人参・大根・ごぼう・椎茸 こんにやく・ねぎ 乳) とんかつソース ゆり・幼) お好みソース キャベツ・青のり	きのこ類
29 (木)	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	人参 ★ゆかり寿司	豚ヒレ肉・チーズ・花かつお・醤油 乳) 牛乳	食パン・小麦粉・パン粉・油・三温糖 米・米酢・三温糖	かぼちゃ・ブロッコリー・玉ねぎ・しめじ・パセリ ゆり・幼) ケチャップ・ソース 焼きのり・ゆかり	魚類
30 (金)	ごはん 高野と野菜の煮物 ごぼうの甘辛揚げ フルーツ わかめのみそ汁	さつまい みたらしだんご	鶏肉・高野豆腐 煮干しだし・醤油・みそ 牛乳	米・片栗粉・油・三温糖 みたらしだんご	玉ねぎ・人参・青梗菜・椎茸・ごぼう・わかめ・フルーツ	きのこ類

- ・★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。