

## 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 (土)	鶏なんぼうどん	お菓子	鶏肉 煮干しだし・醤油	うどん・三温糖・メークイン マヨドレ	小松菜・青ねぎ・人参・きゅうり・りんご 冷凍コーン	乳製品
	ポテトサラダ	お菓子		お菓子		
3 (月)	ごはん 牛肉春雨 里芋のから揚げ 小松菜とツナの和え物 大根とあげのみそ汁	プルーン	牛肉・赤みそ・ツナ・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・春雨・ごま油 米酢・里芋・片栗粉・油	玉ねぎ・人参・パプリカ・三度豆 きゅうり・小松菜・緑豆もやし・大根	海藻類
		☆ぶどうゼリー お菓子	牛乳	三温糖・お菓子	ぶどうジュース・アガー	
4 (火)	乳)ゆかりごはん 幼)梅ごはん 鱈の西京焼き 切干大根煮 ごま酢和え きのこのみそ汁	りんご	鱈・白みそ・油揚げ・ちくわ 煮干しだし・醤油・みそ・高野豆腐	米・三温糖・米酢・ごま 麩	乳)ゆかり 幼)梅干し 切干大根・人参・三度豆・キャベツ ほうれん草・きゅうり・椎茸・しめじ ケチャップ	果物類
		☆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	
5 (水)	ごはん 豆腐の落とし揚げ ほうれん草とコーンのソテー れんこんサラダ わかめのみそ汁	さつま芋	木綿豆腐・ツナ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・ごま・小麦粉 油・マヨドレ	人参・玉ねぎ・ひじき・ほうれん草 冷凍コーン・れんこん・きゅうり・わかめ	肉類
		バナナ 昆布	牛乳		バナナ・昆布	
6 (木)	ごはん 筑前煮 ブロッコリーの天ぷら フルーツ ほうれん草のみそ汁	人参	鶏肉・ちくわ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・小麦粉・油	大根・人参・ごぼう・れんこん・干し椎茸 kon	海藻類
		☆スイートポテト	牛乳・生クリーム・卵黄	さつま芋・三温糖・バター	ほうれん草	
7 (金)	ごはん 手羽元の煮つけ 人参しりしり ピクルス さつま芋とねぎのみそ汁	梨	手羽元・ツナ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・米酢・ごま油 さつま芋	土生姜・緑豆もやし・人参 きゅうり・青ねぎ	緑黄色野菜
		☆わらび餅	牛乳・きな粉	三温糖・わらびもち粉		
8 (土)	肉うどん	お菓子	牛肉 煮干しだし・醤油	うどん・三温糖・メークイン 片栗粉・油	小松菜・青ねぎ・人参	野菜類
	じゃが芋の揚げ煮	お菓子		お菓子		
10 (月)	休日					
11 (火)	ごはん ミートローフ かぼちゃ煮 ごまマヨサラダ 小松菜のみそ汁	プルーン	豚ミンチ・ちくわ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・パン粉・ごま マヨドレ	玉ねぎ・かぼちゃ・レタス・キャベツ ブロッコリー・パプリカ・小松菜	海藻類
		パン	牛乳	パン		
12 (水)	三色ごはん 豚汁	りんご	鶏ミンチ・卵・豚肉・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖	土生姜・小松菜・大根・人参・ごぼう 糸こんにゃく・椎茸・青ネギ	果物類
		☆大学芋	牛乳	さつま芋・黒糖・油		
13 (木)	ごはん 鮭のパン粉焼き ナポリタン オクラのおかか和え きのこのスープ	さつま芋	鮭・ベーコン・花かつお 醤油	米・三温糖・パン粉・ブイヨン スパゲッティ	パセリ・玉ねぎ・人参・ピーマン・オクラ ピーマン・しめじ・ケチャップ	海藻類
		プリン せんべい	牛乳	プリン・せんべい		
14 (金)	カレーうどん 大豆とさつま芋のサラダ	人参	牛肉・油揚げ・大豆 煮干しだし・醤油	うどん・片栗粉・さつま芋 マヨドレ	玉ねぎ・人参・青ねぎ・カレールー きゅうり・りんご	乳製品
		☆おかかのおにぎり	乳)牛乳 花かつお・醤油	米・ごま		
15 (土)	あそぼう会					

17 (月)	混ぜごはん 具だくさんみそ汁	りんご	鶏肉・ちくわ・高野豆腐 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・メークイン	人参・ごぼう・三度豆・干し椎茸 糸こんにゃく・玉ねぎ・わかめ	果物類
		★鬼まんじゅう	牛乳	ホットケーキミックス さつま芋・三温糖		
18 (火)	ごはん 白身魚の甘酢かけ ひじき煮 かぼちゃサラダ なめこ汁	人参	カラスガレイ・油揚げ・ちくわ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・マヨドレ・片栗粉 油	玉ねぎ・人参・ひじき・三度豆・かぼちゃ りんご・なめこ・わかめ	肉類
		★メロンパン	牛乳	ホットケーキミックス バターロール・三温糖		
19 (水)	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	野菜類
		梨 お菓子	乳)ちくわ・高野豆腐 幼)牛肉 牛乳	お菓子	梨	
20 (木)	ハヤシライス マカロニサラダ	かぼちゃ	牛肉	米・マカロニ・マヨドレ・三温糖 メークイン・小麦粉	玉ねぎ・人参・ケチャップ・ソース きゅうり・りんご	魚類
		★カップケーキ	牛乳・卵	B.P 小麦粉・三温糖・無塩バター	フルーツ	
21 (金)	ごはん 八宝菜 オランダ煮 フルーツ 中華コーンスープ	プルーン	豚肉・高野豆腐・卵 醤油	米・ブイヨン・片栗粉・三温糖 油	白菜・青梗菜・玉ねぎ・人参・椎茸 竹の子・ピーマン・フルーツ クリームコーン缶・青ねぎ	芋類
		ゼリー マドレーヌ	牛乳	マドレーヌ	ゼリー	
22 (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	小松菜・玉ねぎ・人参・青ねぎ わかめ	乳製品
		お菓子		お菓子		
24 (月)	ピビンバ 雷こんにゃく 春雨スープ	プルーン	牛肉・卵 煮干しだし・醤油	米・三温糖・米酢・ごま・ごま油 春雨	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	魚類
		★お好み焼き	牛乳・豚バラ肉・花かつお ゆり・幼)干しエビ	小麦粉・B.P	キャベツ・青のり 乳)とんかつソース ゆり・幼)お好みソース	
25 (火)	カツサンド チーズサンド ブロッコリーのおかか和え トマト クリームシチュー	梨	豚ヒレ肉・スライスチーズ・鶏肉 醤油・花かつお	食パン・三温糖・小麦粉 パン粉・油・メークイン	ブロッコリー・トマト・玉ねぎ・人参 ケチャップ・ソース・シチュールー	海藻類
		幼)★白玉あべ川 乳)★マカロニきな粉	牛乳・きな粉	乳)マカロニ 幼)白玉粉 三温糖		
26 (水)	ごはん 鱈の照り焼き 金時豆煮 おひたし けんちん汁	さつま芋	鱈・金時豆・油揚げ 煮干しだし・醤油	米・三温糖・ごま・里芋	ほうれん草・人参・えのき・大根・椎茸 こんにゃく・ごぼう・青ねぎ	肉類
		柿 お菓子	牛乳	お菓子	柿	
27 (木)	きつねうどん 肉じゃが煮	りんご	油揚げ・牛肉 煮干しだし・醤油	うどん・三温糖・メークイン	小松菜・青ねぎ・玉ねぎ・人参・ピーマン 糸こんにゃく	乳製品
		★ゆかり寿司	乳)牛乳	米・米酢・三温糖	ゆかり・焼きのり	
28 (金)	ごはん 麻婆豆腐 舞茸の天ぷら ナムル わかめスープ	人参	豚ミンチ・木綿豆腐・赤みそ 醤油	米・片栗粉・小麦粉・油 ごま・ごま油・ブイヨン	にんにく・土生姜・玉ねぎ・人参・竹の子 青ねぎ・舞茸・ほうれん草・緑豆もやし きゅうり・わかめ	果物類
		ヨーグルト クッキー	ヨーグルト	クッキー		
29 (土)	チャーハン 具だくさんみそ汁	お菓子	鶏ミンチ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・メークイン	玉ねぎ・人参・ピーマン・青ねぎ わかめ・えのき	乳製品
		お菓子		お菓子		
31 (月)	ミートスパゲッティ 野菜スープ	プルーン	豚ミンチ・醤油	スパゲッティ・三温糖 ブイヨン・小麦粉	玉ねぎ・人参・ピーマン・干し椎茸 キャベツ・えのき・タタコ・ケチャップ ソース	魚類
		幼)みたらし団子 乳)芋もち	乳)醤油 牛乳	乳)メークイン・片栗粉 三温糖 幼)みたらし団子		

・☆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”と異なるメニューの場合は”ゆり”と記載します。