

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 (火) | ごはん 鯖のみそ煮 れんこんのきんぴら おひたし かきたま汁 | りんご | 鯖・卵 煮干しだし・醤油・みそ | 米・三温糖・米酢・片栗粉・ごま | 土生姜・れんこん・人参・ほうれん草・えのき・三つ葉 | 肉類 |
| | | ☆焼き芋 | 牛乳 | さつまいも | | |
| 2 (水) | ごはん 牛肉春雨 コーンのかき揚げ 小松菜とツナの和え物 大根とあげのみそ汁 | 人参 | 牛肉・ツナ・油揚げ・赤みそ 煮干しだし・醤油・みそ | 米・春雨・三温糖・小麦粉・油・米酢 | 玉ねぎ・人参・パプリカ・三度豆・冷凍コーン・小松菜 緑豆もやし・きゅうり・大根 | 海藻類 |
| | | 乳)☆パタートースト 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 | | |
| 3 (木) | 休日 | | | | | |
| 4 (金) | ごはん 高野豆腐と野菜の煮物 牛肉とれんこんのしぐれ煮 フルーツ じゃが芋のみそ汁 | かぼちゃ | 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・メークイン | 玉ねぎ・人参・青梗菜・椎茸・糸こんにゃく・れんこん 三度豆・フルーツ | 魚類 |
| | | ☆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・小麦粉・油 | | |
| 5 (土) | お弁当日 | お菓子 | | | | |
| | | お菓子 | | お菓子 | | |
| 7 (月) | 鶏なんばうどん ツナドレッシングサラダ | ブルー | 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・ねぎ | きのこ類 |
| | | ☆いなり寿司 | いなりあげ 乳)牛乳 | 米・米酢・三温糖 | | |
| 8 (火) | ごはん 白身魚の甘酢あんかけ ひじき煮 オクラのごま和え なめことわかめのみそ汁 | 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・片栗粉・油・三温糖・ごま | 玉ねぎ・人参・ひじき・三度豆・オクラ・なめこ・わかめ | 肉類 |
| | | ☆黒糖蒸しパン | 牛乳 | ホットケーキミックス・黒糖 | | |
| 9 (水) | ごはん 八宝菜 高野のオランダ煮 フルーツ 中華コーンスープ | 人参 | 豚肉・高野豆腐・卵・醤油 | 米・三温糖・片栗粉・油・パイオン | 白菜・青梗菜・玉ねぎ・人参・椎茸・竹の子・ピーマン クリームコーン缶・ねぎ・フルーツ | 魚類 |
| | | プリン せんべい | 牛乳 | プリン・せんべい | | |
| 10 (木) | <感謝祭> 乳)ごはん・煮魚 おひたし・麩のみそ汁 ゆり・幼)感謝祭メニュー 全員)みかん | りんご・みかん | 乳)鯖・花かつお ゆり・幼)豚肉 煮干しだし・醤油・みそ | 米・三温糖 乳)麩 | 乳)ほうれん草・えのき・人参 ゆり・幼)大根・人参・玉ねぎ みかん | 海藻類 |
| | | パン | 牛乳 | パン | | |
| 11 (金) | ピピンバ 雷こんにゃく わかめスープ | かぼちゃ | 牛肉・卵・醤油 | 米・三温糖・米酢・ごま・ごま油・パイオン | ぜんまい・ほうれん草・きゅうり・大根・人参・こんにゃく わかめ 乳)緑豆もやし 幼)小大豆もやし | 魚類 |
| | | ☆グラタン | 牛乳・鶏肉 | パン粉 マカロニ・小麦粉・バター・パイオン | 玉ねぎ・しめじ | |
| 12 (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 | 小松菜・玉ねぎ・人参・大根・わかめ・ねぎ | 乳製品 |
| | | お菓子 | | お菓子 | | |
| 14 (月) | ごはん 麻婆豆腐 ちくわの磯部揚げ かぶサラダ 春雨スープ | さつまいも | 豚ミンチ・木綿豆腐・ちくわ 赤みそ・醤油 | 米・片栗粉・小麦粉・油・春雨・三温糖 米酢・パイオン | 土生姜・にんにく・玉ねぎ・人参・竹の子・ねぎ かぶ・パプリカ・きゅうり・青梗菜・わかめ・青のり | きのこ類 |
| | | 柿 お菓子 | 牛乳 | お菓子 | 柿 | |
| 15 (火) | あんかけうどん 牛肉と旬野菜の炒め物 | みかん | 油揚げ・牛肉 煮干しだし・醤油 | うどん・片栗粉・三温糖 | 小松菜・ねぎ・人参・ブロッコリー・ごぼう・れんこん 大根・ねぎ | 米 |
| | | ☆ゆかり寿司 | 乳)牛乳 | 米・米酢・三温糖 | ゆかり・焼きのり | |
| 16 (水) | ごはん 焼き鮭 カリフラワーの天ぷら おひたし けんちん汁 | りんご | 鮭・油揚げ 煮干しだし・醤油 | 米・里芋・小麦粉・油・ごま・三温糖 | カリフラワー・ほうれん草・人参・白菜・大根・こんにゃく 椎茸・ごぼう・ねぎ | 海藻類 |
| | | ヨーグルト お菓子 | ヨーグルト | お菓子 | | |

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 | かや熱になるもの | 体の調子を整えるもの | |
| 17 (木) | カレーライス | 人参 | 牛肉・ちりめんじゃこ・醤油 | 米・メークイン・三温糖・米酢 | 玉ねぎ・人参・きゅうり・わかめ・カレールー | きのこ類 |
| | きゅうりとじゃこの酢の物 | ☆カップケーキ | 牛乳・卵 | 無塩バター・小麦粉・BP・三温糖 | フルーツ | |
| 18 (金) | 納豆ごはん | プルーン | 納豆・鶏肉・ちくわ | 米・三温糖・マーマレード・ごま・マヨドレ | レタス・キャベツ・ブロッコリー・パプリカ・きゅうり | 魚類 |
| | 鶏肉のマーマレード焼き ごまマヨサラダ フルーツ きのこのみそ汁 | ☆大学芋 | 煮干しだし・醤油・みそ | 牛乳 | さつま芋・黒糖・油 | |
| 19 (土) | 混ぜごはん | お菓子 | 鶏肉・高野豆腐・ちくわ | 米・三温糖 | 人参・ごぼう・三度豆・干し椎茸・糸こんにゃく・小松菜 | 乳製品 |
| | 小松菜のみそ汁 | お菓子 | 煮干しだし・醤油・みそ | お菓子 | | |
| 21 (月) | ごはん | さつま芋 | 鶏ミンチ・豚ミンチ・木綿豆腐・みそ | 米・麩・ごま・三温糖・片栗粉・パン粉 | ひじき・玉ねぎ・人参・冷凍コーン・土生姜・こんにゃく | 魚類 |
| | ひじき入りつくね 舞茸の天ぷら 白和え 麩と三つ葉のすまし汁 | バナナ 昆布 | 煮干しだし・醤油 | 小麦粉・油 | ほうれん草・ごぼう・舞茸・三つ葉 | |
| 22 (火) | カツサンド | りんご | 豚ヒレ肉・チーズ・鶏肉 | 食パン・メークイン・小麦粉・パン粉・油 | かぼちゃ・人参・ブロッコリー・玉ねぎ・シチュールー | きのこ類 |
| | チーズサンド 焼きかぼちゃ ブロッコリーのおかか和え クリームシチュー | ☆昆布のおにぎり | 花かつお・醤油 | 三温糖 | ゆり・幼)ケチャップ・ソース | |
| 23 (水) | 休日 | | | | | |
| 24 (木) | 乳)ゆかりごはん 幼)梅ごはん | 人参 | 鯖・大豆 | 米・三温糖 | ねぎ・人参・ごぼう・れんこん・こんにゃく・白菜 | 肉類 |
| | 鱈のきじ焼き 五目豆煮 フルーツ 白菜のみそ汁 | ゼリー お菓子 | 煮干しだし・醤油・みそ | お菓子 | フルーツ・土生姜 乳)ゆかり 幼)梅干し | |
| 25 (金) | 乳)ちらし寿司 | プルーン | ちりめんじゃこ・卵・ツナ・豆腐 | 米・三温糖・米酢・マヨドレ | きゅうり・人参・冷凍コーン・小松菜・焼きのり | 果物類 |
| | 幼)手巻き寿司 豆腐と小松菜のみそ汁 | ☆スイートポテト | 煮干しだし・醤油・みそ 乳)高野豆腐・ちくわ 幼)牛肉 | 牛乳・生クリーム・卵黄 | 乳)干し椎茸 | |
| 26 (土) | 牛丼 | お菓子 | 牛肉・油揚げ | 米・三温糖 | 玉ねぎ・人参・糸こんにゃく・大根 | 乳製品 |
| | 大根とあげのみそ汁 | お菓子 | 煮干しだし・醤油・みそ | お菓子 | | |
| 28 (月) | ごはん | プルーン | 鶏肉・醤油 | 米・ごま・ごま油・ブイヨン・片栗粉・油 | 玉ねぎ・人参・ピーマン・緑豆もやし・ほうれん草 | 魚類 |
| | 酢鶏 ナムル フルーツ きのこスープ | 乳)☆マカロニきな粉 幼)☆白玉あべかわ | 牛乳・きな粉 幼)豆腐 | 三温糖 乳)マカロニ 幼)白玉粉 | きゅうり・しめじ・椎茸・ケチャップ・フルーツ | |
| 29 (火) | 肉うどん | 人参 | 牛肉・煮干しだし・醤油 | うどん・メークイン・三温糖・マヨドレ | 小松菜・きゅうり・人参・りんご・冷凍コーン・ねぎ | きのこ類 |
| | ポテトサラダ | ☆おかかのおにぎり | 花かつお 乳)牛乳 | 米・ごま | | |
| 30 (水) | ごはん | さつま芋 | ぶり・金時豆・油揚げ | 米・三温糖・米酢 幼)酒粕 | 白菜・パプリカ・きゅうり・人参・大根・ごぼう・椎茸 | 果物類 |
| | ぶりの照り焼き 金時豆煮・白菜サラダ 乳)具だくさんみそ汁 幼)粕汁 | ☆お好み焼き | 煮干しだし・醤油・みそ ゆり・幼)アミエビ 牛乳・豚肉・花かつお | 小麦粉・BP | 糸こんにゃく・ねぎ 乳)とんかつソース 幼)お好みソース キャベツ・青のり | |

・☆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。