

## 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 (木)	ごはん 高野と野菜の煮物 牛肉とれんこんのしぐれ煮 フルーツ ほうれん草のみそ汁	ブルー	鶏ミンチ・高野豆腐・牛肉 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖	玉ねぎ・人参・青梗菜・椎茸・れんこん 三度豆・糸こんにゃく・フルーツ ほうれん草	魚類
		★焼き芋	牛乳	さつま芋		
2 (金)	ピピンバ 雷こんにゃく わかめとえのきのスープ	みかん	牛肉・卵・醤油	米・三温糖・米酢・ブイヨン ごま・ごま油	ほうれん草・きゅうり・ぜんまい・大根 人参・こんにゃく・わかめ・えのき 乳) 緑豆もやし 幼) 小大豆もやし	芋類
		ヨーグルト お菓子 ゆり)パン	ヨーグルト	お菓子 ゆり)パン		
3 (土)	鶏なんぼうどん 野菜の天ぷら	お菓子	鶏肉・煮干しだし・醤油	うどん・小麦粉・油 さつま芋	小松菜・青ねぎ・ブロッコリー・人参	肉類
		お菓子		お菓子		
5 (月)	ごはん 鶏肉のマーメレード焼き かぼちゃ煮 切干大根サラダ なめこのみそ汁	ブルー	鶏肉・ちくわ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・マーメレード マヨドレ	かぼちゃ・切干大根きゅうり・人参 なめこ青ねぎ	キノコ類
		ぶどうパン	牛乳	ぶどうパン		
6 (火)	ごはん マーボー豆腐 カリフラワーの天ぷら たたききゅうり エビと冬瓜のスープ	さつま芋	豚ミンチ・木綿豆腐・えび 赤みそ・醤油	米・三温糖・ごま・ごま油 小麦粉・油・ブイヨン・片栗粉	土生姜・ニンニク・玉ねぎ・人参・竹の子 青ねぎ・きゅうり・カリフラワー 冬瓜・えのき・青ねぎ	海藻類
		みかん お菓子	牛乳	お菓子	みかん	
7 (水)	ひじきごはん 鯖の味噌煮 おから煮 白菜の塩昆布和え かき玉汁	人参	鯖・おから・油揚げ・卵 醤油・煮干しだし・みそ	米・三温糖・ごま・片栗粉	ひじき・土生姜・糸こんにゃく・人参 ごぼう・小松菜・青ねぎ・三つ葉 白菜・塩昆布	果物類
		★グラタン	牛乳・鶏肉	マカロニ・小麦粉・バター・パン粉	玉ねぎ・しめじ	
8 (木)	ミートスパゲッティー 野菜スープ	りんご	豚ミンチ・醤油	スパゲッティー・三温糖 ブイヨン	玉ねぎ・人参・ピーマン・干し椎茸 レタス・キャベツ・えのき ケチャップ・ソース	魚類
		★ぜんざい	牛乳・小豆	乳) さつま芋 幼) 白玉粉 三温糖		
9 (金)	納豆ご飯 おでん おひたし フルーツ わかめのみそ汁	みかん	鶏肉・がんもどき・ちくわ・納豆 醤油・煮干しだし・みそ・花かつお	米・三温糖	小松菜・大根・人参・こんにゃく・えのき ほうれん草・フルーツ・わかめ	キノコ類
		★大学芋	牛乳	さつま芋・油・黒糖		
10 (土)	和風チャーハン 大根とあげのみそ汁	お菓子	ちりめんじゃこ・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ	米	小松菜・玉ねぎ・人参・青ねぎ・大根	魚類
		お菓子		お菓子		
12 (月)	ごはん 八宝菜 舞茸の天ぷら フルーツ 中華コーンスープ	さつま芋	豚肉・卵・醤油	米・片栗粉・小麦粉・油・三温糖 ブイヨン	白菜・青梗菜・椎茸・玉ねぎ・ピーマン 人参・竹の子・フルーツ・クリームコーン缶 青ねぎ・舞茸	魚類
		乳)★マカロニきな粉 幼)★白玉あべ川	牛乳・きな粉	乳)マカロニ 幼)白玉粉 三温糖		
13 (火)	混ぜご飯 菜っ葉のみそ汁	ブルー	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・白菜・小松菜	緑黄色野菜
		★お好み焼き	ゆり・幼)アミエビ 牛乳・豚肉・花かつお	小麦粉・B.P	乳)とんかつソース 幼)お好み焼きソース キャベツ・青のり	
14 (水)	ごはん 肉豆腐 人参煮 ごま酢和え 乳)具だくさんみそ汁 幼)粕汁	りんご	牛肉・木綿豆腐・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・ごま・米酢 幼)酒粕	白ネギ・玉ねぎ・人参・ほうれん草・キャベツ きゅうり・大根・ごぼう・椎茸・糸こんにゃく 青ねぎ	海藻類
		ゼリー お菓子	牛乳	お菓子	ゼリー	
15 (木)	カレーうどん ポテトサラダ	かぼちゃ	牛肉・油揚げ 煮干しだし・醤油	うどん・メークイン・マヨドレ 片栗粉	玉ねぎ・人参・青ねぎ・カレールー きゅうり・りんご・冷凍コーン	乳製品
		★鶏ごぼうのおにぎり	乳)牛乳 鶏肉・醤油	米・三温糖	ごぼう・人参	
16 (金)	ごはん 鮭のパン粉焼き ナポリタン オクラのおかか和え キノコスープ	みかん	鮭・ベーコン・花かつお 醤油	米・三温糖・パン粉・ブイヨン スパゲッティー	パセリ・玉ねぎ・人参・オクラ ピーマン・しめじ・ケチャップ・ソース	果物類
		パン	牛乳	パン		

17 (土)	クリスマス会					
19 (月)	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  ★肉まん	ちりめんじゃこ・卵・ツナ・豆腐 煮干しだし・醤油・みそ 乳)ちくわ・高野豆腐 幼)牛肉  牛乳・豚ミンチ	米・三温糖・米酢 マヨドレ  小麦粉・片栗粉 ホットケーキミックス	きゅうり・人参・冷凍コーン・焼きのり 小松菜 乳)干し椎茸  玉ねぎ・干し椎茸・竹の子	野菜類
20 (火)	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 クリームシチュー	ブルー  バナナ 乳)昆布 幼)煮干し	豚ヒレ肉・スライスチーズ・鶏肉 醤油・花かつお  牛乳 幼)煮干し	食パン・三温糖・小麦粉 パン粉・油・メークイン	ブロッコリー・人参・玉ねぎ ケチャップ・ソース・シチュールー かぼちゃ  バナナ 乳)昆布	海藻類
21 (水)	乳)ゆかりごはん 幼)梅ごはん プリの照り焼き 黒豆煮 ゆずかぶら キャベツのみそ汁	みかん  乳)芋もち 幼)みたらし団子	プリ・黒豆・ 煮干しだし・醤油・みそ  乳)醤油 牛乳	米・三温糖・米酢  乳)さつま芋・片栗粉・三温糖 みたらし団子	乳)ゆかり 幼)梅干し ゆず・かぶ・キャベツ・人参	野菜類
22 (木)	カレーライス  きゅうりとじゃこの酢の物	りんご  ★カップケーキ	牛肉・ちりめんじゃこ 醤油  牛乳・卵	米・三温糖・米酢 メークイン  B.P 小麦粉・三温糖・無塩バター	玉ねぎ・人参・きゅうり・わかめ カレールー  フルーツ	野菜類
23 (金)	<おもちつき> 乳)ごはん・煮魚・おひたし ゆり・幼)ピザ餅・磯部餅・きな粉餅 みかん 豚汁	ブルー  プリン せんべい	豚肉・醤油・みそ・煮干し 乳)鯖・花かつお ゆり・幼)ピザ用チーズ・きな粉 ウインナー 牛乳	米・三温糖  プリン・せんべい	大根・人参・糸こんにゃく・ごぼう・しいたけ・みかん 乳)ほうれん草・えのき ゆり・幼)ピーマン・玉ねぎ・冷凍コーン ケチャップ・焼きのり	海藻類
24 (土)	中華丼  わかめのみそ汁	お菓子  お菓子	豚肉・醤油・みそ・煮干しだし	米・ブイヨン  お菓子	白菜・青梗菜・椎茸・玉ねぎ・人参 ピーマン・竹の子	魚類
26 (月)	三色ごはん  具だくさんみそ汁	みかん  ★カルピスゼリー クッキー	鶏ミンチ・卵・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ  牛乳	米・三温糖・メークイン  上白糖・カルピス・クッキー	小松菜・土生姜 わかめ・玉ねぎ  アガー	果物類
27 (火)	ごはん チャプチェ 小松菜とあげのたいたん フルーツ 麩と三つ葉のすまし汁	人参  ★スイートポテト	豚ミンチ・鶏ミンチ・油揚げ・赤みそ 煮干しだし・醤油・みそ  牛乳・生クリーム・卵黄	米・三温糖・春雨・麩  無塩バター さつま芋・三温糖	玉ねぎ・パプリカ・ピーマン・小松菜 フルーツ・三つ葉	魚類
28 (水)	あんかけうどん  肉じゃが煮	ブルー  ★おかかのおにぎり	油揚げ・牛肉 煮干しだし・醤油  乳)牛乳 花かつお・醤油	うどん・三温糖・メークイン 片栗粉  米・ごま	小松菜・青ねぎ・玉ねぎ・人参・ピーマン 糸こんにゃく	乳製品
29 (木)	保育協力日(お弁当日)					
30 (金)	良いお年を！					
31 (土)						

- ・☆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”と異なるメニューの場合は”ゆり”と記載します。