

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	
5 (木)	ミートスパゲティー	プルーン	豚ミンチ・醤油	スパゲティー・小麦粉・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	米
	野菜スープ	☆焼き芋	牛乳	さつまい		
6 (金)	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 わかめのみそ汁	人参	高野豆腐・鶏ミンチ・牛肉 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・片栗粉	玉ねぎ・人参・椎茸・青梗菜・れんこん・糸こんにゃく 三度豆・わかめ・フルーツ	魚類
		☆黒糖蒸しパン	牛乳	ホットケーキミックス・黒糖		
7 (土)	お弁当	お菓子				
		お菓子				
9 (月)	休日					
10 (火)	カレーうどん	プルーン	牛肉・油揚げ 煮干しだし・醤油	うどん・メークイン・片栗粉・マヨドレ	玉ねぎ・人参・ねぎ・カレールー・きゅうり・りんご 冷凍コーン	きのこ類
	ポテトサラダ	☆青菜とじゃこの おにぎり	乳)牛乳 ちりめんじゃこ・醤油	米・ごま	小松菜・人参	
11 (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	さつまい	豚肉・高野豆腐・卵・醤油	米・片栗粉・油・三温糖・ブイヨン・ごま油	白菜・玉ねぎ・人参・竹の子・青梗菜・椎茸・ピーマン クリームコーン缶・ねぎ・フルーツ	魚類
		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		
12 (木)	ごはん きじ焼き かぼちゃ煮 おひたし 豚汁	りんご	乳)鯖 ゆり・幼)カラスガレイ 豚肉・油揚げ	米・三温糖・ごま	ねぎ・土生姜・かぼちゃ・白菜・ほうれん草・人参 大根・椎茸・ごぼう・糸こんにゃく	海藻類
		ヨーグルト お菓子	煮干しだし・醤油・みそ ヨーグルト	お菓子		
13 (金)	ごはん ごまみそカツ 五目豆煮 ゆず大根 麩と三つ葉のすまし汁	人参	鶏肉・大豆 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	人参・ごぼう・れんこん・こんにゃく・大根・ゆず・三つ葉	果物類
		パン	牛乳	パン		
14 (土)	牛丼	お菓子	牛肉 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・メークイン	玉ねぎ・人参・糸こんにゃく・わかめ	魚類
	具だくさんみそ汁	お菓子				
16 (月)	ごはん 手羽元の煮つけ コーンのかき揚げ ごま酢和え 玉ねぎのみそ汁	プルーン	手羽元 煮干しだし・醤油・みそ	米・小麦粉・油・ごま・米酢・三温糖	土生姜・冷凍コーン・キャベツ・ほうれん草・人参 きゅうり・玉ねぎ	魚類
		☆ぜんざい	牛乳・小豆	三温糖 乳)さつまい 幼)白玉粉		
17 (火)	ピビンバ	みかん	牛肉・卵・醤油	米・三温糖・ごま・ごま油・ブイヨン・米酢	乳)緑豆もやし 幼)小大豆もやし 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	豆類
	雷こんにゃく わかめスープ	☆グラタン	牛乳・鶏肉	パン粉 マカロニ・小麦粉・バター・ブイヨン	玉ねぎ・しめじ	
18 (水)	乳)ゆかりごはん 幼)梅ごはん 鯖のみそ煮 金時豆煮 おひたし 乳)具だくさんみそ汁 幼)粕汁	さつまい	鯖・金時豆・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・ごま 幼)酒粕	乳)ゆかり 幼)梅干し 土生姜・ほうれん草・えのき・人参・大根・糸こんにゃく 椎茸・ごぼう・ねぎ	肉類
		プリン お菓子	牛乳	プリン・お菓子		
19 (木)	あんかけうどん	りんご	油揚げ・牛肉 煮干しだし・醤油	うどん・三温糖・片栗粉	小松菜・ねぎ・人参・ブロッコリー・ごぼう・れんこん 大根	きのこ類
	牛肉と旬野菜の炒め物	☆昆布のおにぎり	乳)牛乳	米	昆布(ごま入り)	
20 (金)	ごはん 麻婆豆腐 舞茸の天ぷら 白菜サラダ 海老と冬瓜のスープ	人参	木綿豆腐・豚ミンチ・海老 醤油・赤みそ	米・小麦粉・油・三温糖・米酢・ブイヨン 片栗粉	玉ねぎ・竹の子・人参・ねぎ・にんにく・土生姜・白菜 きゅうり・パプリカ・冬瓜・えのき	海藻類
		☆ごまマヨトースト	牛乳	食パン・ごま・マヨドレ	青のり	

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	
21 (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・大根・ねぎ	肉類
	お菓子					
23 (月)	ごはん 酢豚 ナムル フルーツ ニラ玉スープ	かぼちゃ	豚肉・卵・醤油	米・片栗粉・油・ごま・ごま油・ブイヨン	玉ねぎ・人参・ピーマン・ほうれん草・緑豆もやし きゅうり・ニラ・フルーツ・ケチャップ	豆類
	☆スイートポテト	牛乳・生クリーム・卵黄	さつまいも・無塩バター・三温糖			
24 (火)	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	乳)高野豆腐・ちくわ 幼)牛肉 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・小松菜・焼きのり 乳)干し椎茸	果物類
	☆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			
25 (水)	ごはん 鮭のパン粉焼き ひじき煮 かぶサラダ 坦々スープ	みかん	鮭・油揚げ・ちくわ・豚ミンチ 煮干しだし・醤油・豆乳・赤みそ	米・パン粉・三温糖・米酢・ブイヨン ごま	パセリ・ひじき・人参・三度豆・かぶ・きゅうり・パプリカ にんにく・土生姜・緑豆もやし・青梗菜	海藻類
	ゼリー お菓子	牛乳	お菓子	ゼリー		
26 (木)	ハヤシライス マカロニサラダ	プルーン	牛肉	米・メークイン・マカロニ・マヨドレ 小麦粉・三温糖	玉ねぎ・人参・きゅうり・りんご・ケチャップ・ソース	きのこ類
	☆カップケーキ	牛乳・卵	小麦粉・BP・無塩バター・三温糖	フルーツ		
27 (金)	納豆ごはん おでん カリフラワーの天ぷら フルーツ 白菜のみそ汁	人参	納豆・鶏肉・ちくわ・がんもどき 煮干しだし・醤油・みそ	米・小麦粉・油・三温糖	小松菜・大根・人参・こんにゃく・カリフラワー・白菜 フルーツ	魚類
	乳)☆芋もち 幼)みたらしだんご	牛乳 乳)醤油	乳)さつまいも・片栗粉・三温糖 幼)みたらしだんご			
28 (土)	牛肉うどん 野菜の天ぷら	お菓子	鶏肉・煮干しだし・醤油	うどん・さつまいも・三温糖・小麦粉・油	小松菜・ブロッコリー・人参・ねぎ	米
	お菓子					
30 (月)	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 切干大根煮 小松菜とツナの和え物 なめこと玉ねぎのみそ汁	プルーン	鶏肉・油揚げ・ちくわ・ツナ 煮干しだし・醤油・みそ	米・マーマレード・三温糖・米酢	切干大根・人参・三度豆・小松菜・緑豆もやし きゅうり・なめこ・玉ねぎ	果物類
	☆お好み焼き	ゆり・幼)アミエビ 牛乳・豚肉・花かつお	小麦粉・BP	乳)とんかつソース ゆり・幼)お好み焼きソース キャベツ・青のり		
31 (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	みかん	豚ヒレ肉・チーズ・鶏肉 花かつお・醤油	食パン・メークイン・小麦粉・パン粉・油 三温糖	かぼちゃ・人参・ブロッコリー・玉ねぎ・シチュールー ケチャップ・ソース	魚類
	☆いなり寿司	いなりあげ 乳)牛乳	米・米酢・三温糖			

- ・☆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。