

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 (水)	ごはん ぶりの照り焼き カリフラワーの天ぷら おひたし 乳)具だくさんみそ汁 ゆり・幼)粕汁	さつま芋	ぶり・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ 牛乳	米・三温糖・ごま・小麦粉・片栗粉・油 ゆり・幼)酒粕	カリフラワー・ほうれん草・春菊・白菜 人参・大根・ごぼう・椎茸・糸こんにゃく ねぎ バナナ・昆布	肉類
		バナナ 昆布				
2 (木)	ごはん ミートボール コールスロー フルーツ きのこのみそ汁	人参	豚ミンチ・鶏ミンチ 煮干しだし・みそ 牛乳	米・パン粉・片栗粉・油・三温糖・米酢 マヨドレ カルピス・上白糖・お菓子	玉ねぎ・キャベツ・冷凍コーン・きゅうり 椎茸・えのき・しめじ・フルーツ・ソース ケチャップ アガー	魚類
		☆カルピスゼリー お菓子				
3 (金)	ごはん 高野と野菜の煮物 牛肉とれんこんのしぐれ煮 たたききゅうり 麩と三つ葉のすまし汁	りんご	鶏ミンチ・高野豆腐・牛肉 煮干しだし・醤油 牛乳・ウインナー	米・麩・三温糖・米酢・ごま油 ホットケーキミックス・油・小麦粉	玉ねぎ・人参・青梗菜・椎茸・れんこん 糸こんにゃく・三度豆・きゅうり・三つ葉	海藻類
		☆アメリカンドッグ				
4 (土)	ちゃんぽん風ラーメン からあげ	お菓子	豚肉・鶏肉・ちくわ 煮干しだし・醤油 お菓子	焼きそば麺・片栗粉・油・ブイヨン お菓子	キャベツ・緑豆もやし・人参・玉ねぎ ねぎ・土生姜	乳製品
		お菓子				
6 (月)	乳)ゆかりごはん 幼)梅ごはん 手羽元の煮つけ おから煮 おひたし わかめのみそ汁	プルーン	手羽元・おから・ちくわ・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ・花かつお 牛乳	米・三温糖 さつま芋	乳)ゆかり ゆり・幼)梅干し 糸こんにゃく・人参・ごぼう・ねぎ 小松菜・ほうれん草・えのき・わかめ 土生姜	果物類
		☆焼き芋				
7 (火)	ごはん 八宝菜 ちくわの磯部揚げ フルーツ ニラ玉スープ	人参	豚肉・ちくわ・卵・醤油 牛乳	米・三温糖・小麦粉・片栗粉・油 ブイヨン 食パン 乳)バター ゆり・幼)いちごジャム	白菜・玉ねぎ・人参・ピーマン・竹の子 椎茸・青梗菜・ニラ・フルーツ・青のり	きのこ類
		乳)☆バタートースト ゆり・幼)☆ジャムサンド				
8 (水)	ハヤシライス マカロニサラダ	さつま芋	牛肉 牛乳・卵	米・メークイン・マカロニ・三温糖 マヨドレ・小麦粉 小麦粉・BP・三温糖・無塩バター	玉ねぎ・人参・きゅうり・りんご ケチャップ・ソース フルーツ	海藻類
		☆カップケーキ				
9 (木)	ごはん 乳)鯖の竜田揚げ ゆり・幼)ししゃものごま揚げ れんこんのきんぴら・白菜サラダ 豚汁	オレンジ	乳)鯖 ゆり・幼)ししゃも 豚肉・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ ヨーグルト	米・三温糖・米酢・油 乳)片栗粉 ゆり・幼)小麦粉・ごま お菓子	れんこん・人参・白菜・パプリカ・きゅうり 大根・ごぼう・椎茸・糸こんにゃく・ねぎ	肉類
		ヨーグルト お菓子				
10 (金)	あんかけうどん 肉じゃが煮	りんご	油揚げ・牛肉・煮干しだし・醤油 花かつお・醤油 乳)牛乳	うどん・メークイン・三温糖・片栗粉 米・ごま	小松菜・玉ねぎ・人参・ピーマン 糸こんにゃく・ねぎ	魚類
		☆おかかのおにぎり				
11 (土)	お弁当	お菓子				
		お菓子				
13 (月)	納豆ごはん おでん 舞茸の天ぷら じゃこときゅうりの酢の物 玉ねぎのみそ汁	プルーン	納豆・鶏肉・ちくわ・がんも・みそ ちりめんじゃこ・煮干しだし・醤油 牛乳	米・三温糖・小麦粉・片栗粉・油 米酢 三温糖・バター ホットケーキミックス	小松菜・大根・人参・こんにゃく・舞茸 きゅうり・わかめ・玉ねぎ	果物類
		☆ホットケーキ				
14 (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	オレンジ	豚ヒレ肉・チーズ・鶏肉 花かつお・醤油 乳)牛乳	食パン・メークイン・小麦粉 パン粉・油・三温糖 米・三温糖・米酢	かぼちゃ・ブロッコリー・玉ねぎ・人参 シチュールー・ケチャップ・ソース ゆかり・焼きのり	魚類
		☆ゆかり寿司				
15 (水)	ごはん 鯖のみそ煮 ひじき煮 ごま酢和え かきたま汁	さつま芋	鯖・ちくわ・油揚げ・卵 煮干しだし・醤油・みそ 牛乳・きな粉 大羊)豆腐	米・三温糖・ごま・米酢・片栗粉 三温糖・マカロニ 大羊)白玉粉	土生姜・ひじき・人参・三度豆 ほうれん草・キャベツ・三つ葉	肉類
		大羊)☆白玉あべかわ ☆マカロニきな粉				
16 (木)	牛丼 けんちん汁	りんご	牛肉・油揚げ・煮干しだし・醤油 ゆり・幼)アミエビ 牛乳・豚肉・花かつお	米・里芋・三温糖 小麦粉・BP	玉ねぎ・人参・糸こんにゃく・大根 ごぼう・椎茸・こんにゃく・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	魚類
		☆お好み焼き				

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 (金)	ごはん 麻婆豆腐 ナムル フルーツ 春雨スープ	人参	木綿豆腐・豚ミンチ 赤みそ・醤油	米・春雨・片栗粉・ごま・ごま油 ブイヨン	玉ねぎ・人参・竹の子・ねぎ・土生姜 にんにく・緑豆もやし・ほうれん草 わかめ・フルーツ	きのこ類
		プリン お菓子				
18 (土)	鶏なんぼうどん 野菜の天ぷら	お菓子	鶏肉・ちくわ・煮干しだし・醤油	うどん・小麦粉・片栗粉・油	小松菜・ブロッコリー・かぼちゃ・ねぎ	乳製品
		お菓子				
20 (月)	ごはん 牛肉春雨 コーンのかき揚げ オクラのおかか和え なめことわかめのみそ汁	プルーン	牛肉・花かつお 煮干しだし・醤油・みそ・赤みそ	米・春雨・小麦粉・片栗粉・油 三温糖・ごま油	玉ねぎ・三度豆・パプリカ・人参 冷凍コーン・オクラ・なめこ・わかめ	魚類
		☆グラタン				
21 (火)	休日					
22 (水)	ごはん 白身魚の甘酢かけ ごまマヨサラダ フルーツ 中華コーンスープ	さつま芋	カラスガレイ・ちくわ・卵・醤油	米・片栗粉・油・米酢・マドレ ごま・ブイヨン	玉ねぎ・人参・レタス・キャベツ ブロッコリー・きゅうり・パプリカ・ねぎ クリームコーン缶・フルーツ	肉類
		ゼリー お菓子				
23 (木)	ミートスパゲティー 野菜スープ	人参	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・水菜 ケチャップ・ソース	豆類
		☆大学芋				
24 (金)	乳)ちらし寿司 ゆり・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 ゆり・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
		パン				
25 (土)	卒園式					
27 (月)	カレーうどん ポテトサラダ	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
		☆青菜とじゃこの おにぎり				
28 (火)	ごはん 豚肉の生姜焼き かぼちゃ煮 小松菜のツナ和え きのこスープ	オレンジ	豚肉・ツナ・醤油	米・三温糖・米酢・ブイヨン	玉ねぎ・人参・土生姜・かぼちゃ 小松菜・緑豆もやし・きゅうり・しめじ えのき ケチャップ 玉ねぎ・ピーマン・冷凍コーン	豆類
		☆ピザトースト				
29 (水)	ごはん 鮭のパン粉焼き 五目豆煮 菜の花のおひたし 大根とあげのみそ汁	りんご	鮭・大豆・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ	米・パン粉・三温糖・ごま	パセリ・れんこん・人参・こんにやく ごぼう・白菜・ほうれん草・菜の花 大根	肉類
		☆スイートポテト				
30 (木)	ピピンバ 雷こんにやく わかめスープ	人参	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 ゆり・幼)小大豆もやし ぜんまい・ほうれん草・きゅうり・大根 人参・こんにやく・わかめ	果物類
		☆黒糖蒸しパン				
31 (金)	保育協力日					

・☆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。