

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)	牛肉うどん ツナドレッシングサラダ	お菓子	牛肉・ツナ 煮干しだし・醤油	うどん・三温糖・米酢	小松菜・青ねぎ・レタス・キャベツ・トマト きゅうり・ブロッコリー	乳製品
		お菓子		お菓子		
3 (月)	ごはん 牛肉春雨 ブロッコリーの天ぷら 切干大根サラダ ほうれん草のみそ汁	オレンジ	牛肉・ちくわ・赤みそ 煮干しだし・醤油・みそ	米・春雨・小麦粉・油 マヨドレ・三温糖・ごま油	玉ねぎ・パプリカ・三度豆・ブロッコリー 切干大根・きゅうり・人参・ほうれん草	果物類
		☆ホットケーキ	牛乳	バター・三温糖 ホットケーキミックス		
4 (火)	混ぜご飯 具だくさんみそ汁	りんご	鶏肉・高野豆腐・ちくわ・油揚げ 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・糸こんにゃく 干し椎茸・新玉ねぎ・わかめ	海藻類
		ヨーグルト お菓子	ヨーグルト	お菓子		
5 (水)	ごはん 鯖のきじ焼き ぜんまいの炊き合わせ ごま酢和え 麩と三つ葉のみそ汁	さつまい	鯖・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・ごま・米酢・麩	青ねぎ・ぜんまい・糸こんにゃく 人参・しめじ・春キャベツ・きゅうり ほうれん草・三つ葉	肉類
		バナナ 昆布	牛乳		バナナ・昆布	
6 (木)	豆ごはん 高野と野菜の煮物 牛肉とれんこんのしぐれ煮 フルーツ 新じゃがのみそ汁	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・新じゃが芋	うすいえんどう・玉ねぎ・人参・しいたけ 青梗菜・れんこん・糸こんにゃく・三度豆 フルーツ・青ねぎ	海藻類
		ぶどうパン	牛乳	ぶどうパン		
7 (金)	ミートスパゲッティ 野菜スープ	ブルー	豚ミンチ	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 ケチャップ・ソース・トマト缶・レタス 春キャベツ・えのき・水菜	魚類
		☆焼き芋	牛乳	さつまい		
8 (土)	お弁当	お菓子				
		お菓子		お菓子		
10 (月)	ピピンバ 雷こんにゃく わかめスープ	ブルー	牛肉・卵・醤油	米・三温糖・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 乳)緑豆もやし 幼)小大豆もやし 乳)とんかつソース 幼)お好みソース キャベツ・青のり	芋類
		☆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		
11 (火)	ごはん ミートローフ かぼちゃ煮 コールスロー キノコスープ	りんご	豚ミンチ	米・三温糖・マヨドレ・ブイヨン パン粉	玉ねぎ・かぼちゃ・春キャベツ・人参 冷凍コーン・しめじ・パセリ	魚類
		☆キャロットゼリー お菓子	牛乳	三温糖・お菓子	みかん缶 キャロットジュース・りんごジュース	
12 (水)	納豆ごはん 焼き鮭 ふきと揚げのたいたん おひたし けんちん汁	さつまい	納豆・鮭・油揚げ・花かつお 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・ごま・里芋	小松菜・ふき・人参・ほうれん草 えのき・大根・椎茸・ごぼう・こんにゃく 青ねぎ	肉類
		☆アメリカンドック	牛乳・ウインナー	小麦粉 ホットケーキミックス・油		
13 (木)	鶏なんばうどん ポテトサラダ	オレンジ	鶏肉・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
		☆じゃこおにぎり	乳)牛乳 ちりめんじゃこ・醤油	米・ごま	小松菜・人参	
14 (金)	ごはん 豚肉と新玉ねぎの生姜焼き れんこんのきんぴら フルーツ 若竹汁	人参	豚肉 煮干しだし・醤油	米・三温糖	土生姜・新玉ねぎ・人参・れんこん 竹の子・わかめ・フルーツ	キノコ類
		☆スイートポテト	牛乳・生クリーム・卵黄	さつまい・三温糖・バター		
15 (土)	牛丼 具だくさんみそ汁	お菓子	牛肉・油揚げ 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	乳製品
		お菓子		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	力や熱になるもの	体の調子を整えるもの	
17 (月)	ごはん ホイコーロー ちくわの磯部揚げ ブロッコリーのおかか和え 春雨スープ	プルーン	豚肉・ちくわ・花かつお・赤みそ 煮干しだし・醤油	米・三温糖・小麦粉・油 春雨・ブイヨン	春キャベツ・竹の子・人参・青のり ブロッコリー・わかめ・えのき	果物類
		★ぜんざい	牛乳・小豆	さつま芋・三温糖		
18 (火)	乳)ちらし寿司 幼)手巻き寿司 豆腐と青菜のみそ汁	さつま芋	ちりめんじゃこ・豆腐・ツナ・卵 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・小松菜・焼きのり 冷凍コーン 乳)干し椎茸	野菜類
		★マカロニきな粉	牛乳・きな粉	マカロニ・三温糖		
19 (水)	乳)ゆかりごはん 幼)梅ごはん 鯖のみそ煮 竹の子の土佐煮 おひたし かき玉汁	りんご	鯖・卵・花かつお 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・ごま 片栗粉	乳)ゆかり 幼)梅干し 土生姜・竹の子・ほうれん草・白菜 きゅうり・三つ葉 玉ねぎ・ピーマン 冷凍コーン・ケチャップ	肉類
		★ピザトースト	牛乳・ウインナー・チーズ	食パン		
20 (木)	カレーライス きゅうりとじゃこの酢の物	人参	牛肉・ちりめんじゃこ 醤油	米・三温糖・米酢 メークイン	玉ねぎ・人参・カレールー・きゅうり わかめ	野菜類
		★カップケーキ	牛乳・卵	無塩バター 小麦粉・B.P・三温糖	フルーツ	
21 (金)	ごはん 鶏肉のマーメレード焼き 五目豆煮 マカロニサラダ 春野菜たっぷりポトフ	オレンジ	鶏肉・大豆・ウインナー 煮干しだし・醤油	米・マカロニ・三温糖・マヨドレ ブイヨン・マーメレード 新じゃが	人参・ごぼう・こんにゃく・れんこん きゅうり・りんご・新玉ねぎ・春キャベツ	魚類
		プリン せんべい	牛乳	プリン・せんべい		
22 (土)	中華丼 わかめのすまし汁	お菓子	豚肉・煮干しだし・醤油	米・ブイヨン	白菜・青梗菜・人参・玉ねぎ・椎茸・ピーマン 竹の子・わかめ	乳製品
		お菓子		お菓子		
24 (月)	ごはん マーボー豆腐 アスパラのフライ 春キャベツとじゃこの和え物 なめこ汁	プルーン	豚ミンチ・木綿豆腐・赤みそ ちりめんじゃこ・高野豆腐 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・小麦粉・パン粉・油	土生姜・ニンニク・玉ねぎ・人参・竹の子 青ねぎ・アスパラガス・春キャベツ なめこ	海藻類
		乳)★バタートースト ゆり)幼)★ジャムサンド	牛乳	乳)バター ゆり)幼)苺ジャム 食パン		
25 (火)	きつねうどん 牛肉と春野菜の炒め物	オレンジ	油揚げ・牛肉 煮干しだし・醤油	うどん・三温糖	小松菜・ブロッコリー・人参・竹の子 新ごぼう	乳製品
		★ゆかり寿司	牛乳	米・三温糖・米酢	ゆかり・焼きのり	
26 (水)	ごはん 白身魚の甘酢かけ ひじき煮 ナムル 中華コーンスープ	りんご	カラスガレイ・ちくわ・油揚げ 卵・煮干しだし・醤油	米・三温糖・片栗粉・油 米酢・ごま・ごま油	玉ねぎ・人参・ひじき・三度豆 緑豆もやし・ほうれん草 クリームコーン缶・青ねぎ	キノコ類
		★黒糖蒸しパン	牛乳	ホットケーキミックス・黒糖		
27 (木)	ごはん 筑前煮 オクラのおかか和え フルーツ 白菜とあげのみそ汁	さつま芋	鶏肉・ちくわ・花かつお・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖	大根・人参・ごぼう・れんこん・こんにゃく 干し椎茸・オクラ・フルーツ・白菜	緑黄色野菜
		ゼリー お菓子	牛乳	お菓子	ゼリー	
28 (金)	カツサンド チーズサンド 焼きかぼちゃ スナップエンドウ クリームシチュー	人参	豚ヒレ肉・チーズ・鶏肉・醤油	食パン・小麦粉・パン粉・油 メークイン 幼)マヨドレ	かぼちゃ・スナップエンドウ・人参 玉ねぎ・シチュールー・ケチャップ・ソース	乳製品
		★竹の子のおにぎり	牛乳	米	竹の子・人参	
29 (土)	休日					

・★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