

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 (月)	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 小松菜のみそ汁	プルーン	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 糸こんにゃく・三度豆・小松菜・フルーツ	魚類
		☆鬼まんじゅう	牛乳	ホットケーキミックス・さつま芋・三温糖		
2 (火)	ミートスパゲティ- 野菜スープ	人参	豚ミンチ・醤油	スパゲティ-・小麦粉・三温糖・パイオン	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	米
		バナナ 昆布	牛乳		バナナ・昆布	
3 (水)	休日					
4 (木)	休日					
5 (金)	休日					
6 (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	玉ねぎ・人参・小松菜・大根・わかめ	乳製品
		お菓子				
8 (月)	ごはん 油淋鶏 切干大根煮 フルーツ 新じゃが芋のみそ汁	プルーン	鶏肉・ちくわ・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ	米・片栗粉・油・三温糖・米酢 新じゃが芋	白ねぎ・切干大根・人参・三度豆 フルーツ	きのこ類
		ヨーグルト お菓子	ヨーグルト	お菓子		
9 (火)	ピピンバ 雷こんにゃく わかめスープ	人参	牛肉・卵・醤油	米・三温糖・ごま・ごま油・パイオン 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 ゆり・幼) お好みソース 乳) とんかつソース キャベツ・青のり	魚類
		☆お好み焼き	ゆり・幼) アミエビ 牛乳・豚肉・花かつお	小麦粉・BP		
10 (水)	豆ごはん 鯖のみそ煮 若竹煮 おひたし かきたま汁	オレンジ	鯖・卵 煮干しだし・醤油・みそ	米・ごま・三温糖	土生姜・竹の子・わかめ・ほうれん草 白菜・人参・三つ葉・うすいえんどう	肉類
		☆芋かりんとう	牛乳	さつま芋・油・三温糖		
11 (木)	きつねうどん 牛肉と旬野菜の炒め物	りんご	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・新ごぼう アスパラガス・竹の子・青ねぎ	きのこ類
		☆おかかのおにぎり	花かつお・醤油 乳) 牛乳	米・ごま		
12 (金)	ごはん 豚肉と新玉ねぎの生姜焼き アスパラとコーンのかき揚げ 小松菜とツナの和え物 きのこのみそ汁	さつま芋	豚肉・ツナ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・米酢・小麦粉・片栗粉・油	新玉ねぎ・人参・土生姜・アスパラガス 冷凍コーン・小松菜・緑豆もやし・きゅうり 椎茸・しめじ・えのき	海藻類
		乳) ☆バタートースト 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		
13 (土)	お弁当日					
15 (月)	ごはん 酢鶏 かぼちゃ煮 ナムル 春雨スープ	りんご	鶏肉・醤油	米・片栗粉・油・三温糖・米酢・春雨 ごま・パイオン・ごま油	玉ねぎ・人参・ピーマン・かぼちゃ・きゅうり 緑豆もやし・ほうれん草・わかめ・ケチャップ	魚類
		☆ホットケーキ	牛乳	ホットケーキミックス・三温糖・バター		
16 (火)	ごはん 麻婆豆腐 れんこんのきんぴら もやしとちくわの酢の物 中華コーンスープ	さつま芋	豚ミンチ・木綿豆腐・ちくわ・卵 醤油・赤みそ	米・ごま・米酢・三温糖・片栗粉・パイオン	玉ねぎ・竹の子・人参・青ねぎ・にんにく 土生姜・れんこん・緑豆もやし・きゅうり クリームコーン缶	果物類
		ゼリー お菓子	牛乳	お菓子	ゼリー	

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 (水)	ごはん 鮭のパン粉焼き ふきとあげのたいたん キウイ 豚汁	人参	鮭・油揚げ・豚肉 煮干しだし・醤油・みそ	米・パン粉・三温糖	パセリ・ふき・大根・人参・椎茸・ごぼう 糸こんにゃく・青ねぎ・キウイ	海藻類
		☆スイートポテト	牛乳・生クリーム・卵黄	さつまいも・三温糖・無塩バター		
18 (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・三温糖 マヨドレ・小麦粉	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・三温糖・無塩バター	フルーツ	
19 (金)	ごはん 鶏肉のマーメレード焼き 大豆とじゃこの揚げ煮 おひたし 玉ねぎのみそ汁	オレンジ	鶏肉・大豆 煮干しだし・醤油・みそ	米・マーメレード・さつまいも・片栗粉 油・三温糖・ごま	ほうれん草・人参・えのき・玉ねぎ	果物類
		☆わらびもち	乳)ちりめんじゃこ 幼)煮干し 牛乳・きな粉	わらびもち粉・三温糖		
20 (土)	牛肉と小松菜の混ぜごはん 根菜とあげのみそ汁	お菓子	牛肉・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖	小松菜・大根・人参	乳製品
		お菓子				
22 (月)	乳)ちらし寿司 幼)手巻き寿司 豆腐と小松菜のみそ汁	プルーン	乳)高野豆腐・ちくわ 幼)牛肉	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	きのこ類
		☆アメリカンドッグ	ちりめんじゃこ・卵・ツナ・豆腐 煮干しだし・醤油・みそ 牛乳・ウインナー	ホットケーキミックス・油・小麦粉		
23 (火)	ごはん 八宝菜 高野のオランダ煮 フルーツ ニラ玉スープ	さつまいも	豚肉・高野豆腐・卵・醤油	米・片栗粉・油・三温糖・ブイヨン	玉ねぎ・人参・ピーマン・白菜・竹の子 青梗菜・椎茸・ニラ・フルーツ	魚類
		☆カルピスゼリー お菓子	牛乳	カルピス・上白糖・お菓子	アガー	
24 (水)	ごはん 乳)鱈の竜田揚げ 幼)ししゃものごま揚げ ひじき煮・スナックエンドウ 麩と三つ葉のみそ汁	りんご	乳)鱈 幼)ししゃも 油揚げ・ちくわ	乳)片栗粉 幼)ごま・小麦粉 米・三温糖・油・麩・マヨドレ	ひじき・人参・三度豆・スナックエンドウ 三つ葉	肉類
		パン	煮干しだし・醤油・みそ 牛乳	パン		
25 (木)	鶏なんばうどん ポテトサラダ	人参	鶏肉・煮干しだし・醤油	うどん・メークイン・マヨドレ・三温糖	小松菜・人参・きゅうり・冷凍コーン りんご・青ねぎ	海藻類
		☆昆布のおにぎり	乳)牛乳	米	昆布(ごま入り)	
26 (金)	ごはん 牛肉春雨 ちくわの磯部揚げ ごま酢和え なめこのみそ汁	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・ごま・米酢 ごま油・三温糖	玉ねぎ・パプリカ・人参・三度豆・きゅうり ほうれん草・春キャベツ・青のり・なめこ わかめ	果物類
		☆マカロニきな粉	牛乳・きな粉	マカロニ・三温糖		
27 (土)	豚丼 具だくさんみそ汁	お菓子	豚肉・煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・新じゃが芋	玉ねぎ・人参・糸こんにゃく・わかめ	乳製品
		お菓子				
29 (月)	ごはん 和風つくね 金時豆煮 春キャベツとしらすの和え物 けんちん汁	プルーン	鶏ミンチ・豚ミンチ・金時豆・油揚げ ちりめんじゃこ・煮干しだし・醤油	米・三温糖・里芋・片栗粉・パン粉	玉ねぎ・人参・冷凍コーン・土生姜 春キャベツ・大根・ごぼう・椎茸・こんにゃく 青ねぎ	海藻類
		プリン お菓子	牛乳	プリン・お菓子		
30 (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・花かつお・醤油 鶏肉	食パン・小麦粉・パン粉・油 メークイン	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	魚類
		☆いなり寿司	いなりあげ 乳)牛乳	米・三温糖・米酢		
31 (水)	乳)ゆかりごはん 幼)梅ごはん 白身魚のきじ焼き おから煮 オクラのごま和え わかめのみそ汁	人参	カラスガレイ・おから・油揚げ・ちくわ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・ごま	青ねぎ・土生姜・糸こんにゃく・ごぼう 人参・小松菜・オクラ・わかめ 乳)ゆかり 幼)梅干し	肉類
		☆黒糖蒸しパン	牛乳	ホットケーキミックス・黒糖		

・☆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