

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		
1 (木)	ごはん 青椒肉絲 コーンのかき揚げ フルーツ ニラじゃがスープ	さつま芋	牛肉・赤みそ・醤油	米・三温糖・小麦粉・片栗粉 油・ブイヨン・メークイン	ピーマン・人参・竹の子・冷凍コーン フルーツ・ニラ	海藻類
		ヨーグルト お菓子	ヨーグルト	お菓子		
2 (金)	きつねうどん ツナドレッシングサラダ	りんご	油揚げ・ツナ 煮干しだし・醤油	うどん・三温糖・米酢	ほうれん草・青ねぎ・レタス・春キャベツ ブロッコリー・セロリー・きゅうり・トマト	乳製品
		☆おかかのおにぎり	花かつお・醤油 乳)牛乳	米・ごま		
3 (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	小松菜・青ねぎ・大根・人参・椎茸	肉類
		お菓子		お菓子		
5 (月)	ビビンバ 雷こんにやく わかめスープ	ブルー	牛肉・卵・醤油	米・三温糖・米酢・ごま・ごま油 ブイヨン	ほうれん草・きゅうり・ぜんまい・大根 人参・わかめ・こんにやく	魚類
		ぶどうパン	牛乳	ぶどうパン		
6 (火)	ごはん ミートローフ なすと三度豆の田舎煮 スパゲティーサラダ ほうれん草のみそ汁	りんご	豚ミンチ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・スパゲティー マヨドレ・パン粉	玉ねぎ・なす・三度豆・人参・きゅうり ほうれん草・ケチャップ・ソース	海藻類
		☆芋かりんとう	牛乳	さつま芋・油・三温糖		
7 (水)	豆ごはん 鰯の西京焼き ひじき煮 トマト 春キャベツのみそ汁	さつま芋	鰯・油揚げ・ちくわ・白みそ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖	うずいえんどう・ひじき・人参・三度豆 トマト・春キャベツ	キノコ類
		バナナ 昆布	牛乳	昆布・バナナ		
8 (木)	ごはん コロケ れんこんのきんぴら ピーマンサラダ なめこ汁	オレンジ	牛肉・ツナ・高野豆腐 煮干しだし・醤油・みそ	米・メークイン・小麦粉・パン粉 油・三温糖・米酢・ごま	玉ねぎ・れんこん・人参・ピーマン パプリカ・きゅうり・なめこ	果物類
		ゼリー お菓子	牛乳	お菓子	ゼリー	
9 (金)	ごはん 手羽元のさっぱり煮 五目豆煮 フルーツ なすとあげのみそ汁	人参	手羽元・大豆・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・米酢	新ごぼう・れんこん・こんにやく・人参 フルーツ・なす	海藻類
		☆ホットケーキ	牛乳	バター・三温糖 ホットケーキミックス		
10 (土)	鶏なんばうどん もやしとちくわの酢の物	お菓子	鶏肉・ちくわ 煮干しだし・醤油	三温糖・米酢・ごま油 うどん	小松菜・青ねぎ・緑豆もやし・きゅうり	乳製品
		お菓子		お菓子		
12 (月)	ごはん 八宝菜 ちくわの磯部揚げ フルーツ 春雨スープ	さつま芋	豚肉・ちくわ 醤油	米・ブイヨン・片栗粉・小麦粉 油・春雨	白菜・青梗菜・玉ねぎ・人参・ピーマン 竹の子・椎茸・青のり・わかめ・えのき	魚類
		☆マカロニきな粉	牛乳・きな粉	マカロニ・三温糖		
13 (火)	肉うどん ポテトサラダ	人参	牛肉 煮干しだし・醤油	うどん・三温糖・マヨドレ メークイン	小松菜・青ねぎ・人参・きゅうり 冷凍コーン・りんご	乳製品
		☆しそわかめおにぎり	乳)牛乳	米	しそわかめ(ごま入り)	
14 (水)	ごはん 鰯の味噌煮 ずいきとあげのたいたん 白和え 玉ねぎのみそ汁	オレンジ	鰯・油揚げ・木綿豆腐 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・ごま	土生姜・ずいき・人参・ほうれん草 ごぼう・糸こんにやく・玉ねぎ	海藻類
		☆ピザトースト	牛乳・ウインナー・チーズ	食パン	玉ねぎ・ピーマン ケチャップ・冷凍コーン	
15 (木)	カレーライス ブロッコリーサラダ	りんご	牛肉	米・三温糖・米酢 メークイン	玉ねぎ・人参・きゅうり・トマト ブロッコリー・カレールー	野菜類
		☆カップケーキ	牛乳・卵	小麦粉 無塩バター・三温糖・B.P	フルーツ	
16 (金)	乳)ゆかりごはん 幼)梅ごはん 高野と野菜の煮物 牛肉とれんこんのしぐれ煮 フルーツ 麩とねぎのみそ汁	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・麩	乳)ゆかり 幼)梅干し 玉ねぎ・人参・椎茸・青梗菜	海藻類
		プリン せんべい	牛乳	プリン・せんべい	れんこん・糸こんにやく・三度豆 フルーツ・青ねぎ	
17 (土)	五目ラーメン から揚げ	お菓子	豚肉・鶏肉 煮干しだし・醤油	焼きそば麺・ブイヨン・片栗粉 油・ごま油	白菜・人参・青梗菜・椎茸 土生姜	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	
19 (月)	ごはん 麻婆茄子 人参しりしり トマトときゅうりの中華和え 中華風スープ	オレンジ	豚ミンチ・ツナ 醤油・赤みそ	米・片栗粉・三温糖・米酢 ブイヨン・ごま油	土生姜・ニンニク・玉ねぎ・ピーマン・ナス 青ねぎ・きゅうり・トマト・青梗菜・えのき 人参・竹の子 アセロラジュース・りんごジュース ぶどうジュース・アガー	果物類
		★あじさいゼリー お菓子	牛乳	お菓子・三温糖		
20 (火)	納豆ごはん 筑前煮 オクラのおかか和え フルーツ 白菜のみそ汁	ブルー	納豆・鶏肉・ちくわ・花かつお 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖	小松菜・大根・人参・ごぼう・れんこん 干し椎茸・こんにやく・オクラ・フルーツ 白菜	海藻類
		★スイートポテト	牛乳・生クリーム・卵黄	さつま芋・三温糖・バター		
21 (水)	ごはん 焼き鮭 かぼちゃ煮 海藻サラダ 田舎スープ	人参	鮭・ちりめんじゃこ・卵・ベーコン 醤油	米・三温糖・米酢・ブイヨン 春雨	かぼちゃ・わかめ・レタス・きゅうり 玉ねぎ・干し椎茸・トマト	果物類
		★豆乳ドーナツ	牛乳・豆乳	油 ホットケーキミックス		
22 (木)	乳)散らし寿司 幼)手巻き寿司 豆腐と三つ葉のすまし汁	さつま芋	ちりめんじゃこ・豆腐・ツナ・卵 乳)高野豆腐・ちくわ	米・三温糖・米酢・マヨドレ	きゅうり・人参・冷凍コーン・焼きのり 三つ葉 乳)干し椎茸 ゆり・幼)お好みソース 乳)とんかつソース キャベツ・青のり	肉類
		★お好み焼き	幼)牛肉 ゆり・幼)アミエビ 牛乳・豚バラ肉・花かつお	小麦粉・B.P		
23 (金)	ジャージャー麺 野菜スープ	りんご	豚ミンチ 赤みそ・醤油	焼きそば麺・三温糖 ブイヨン	土生姜・ニンニク・玉ねぎ・干し椎茸 きゅうり・青ねぎ・レタス・えのき・キャベツ 人参	魚類
		★じゃこおにぎり	乳)牛乳 ちりめんじゃこ	米・ごま	小松菜・人参	
24 (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	玉ねぎ・人参・糸こんにやく・大根 小松菜	魚類
		お菓子		お菓子		
26 (月)	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ポークビーンズ スナップエンドウ 冬瓜とあげのみそ汁	りんご	鶏肉・豚肉・大豆・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・マーマレード メークイン 幼)マヨドレ	玉ねぎ・人参・スナップエンドウ 冬瓜・ケチャップ	緑黄色野菜
		★わらびもち	牛乳・きな粉	わらびもち粉・三温糖		
27 (火)	ごはん 牛肉春雨 ささげの天ぷら フルーツ わかめのみそ汁	さつま芋	牛肉・赤みそ 煮干しだし・醤油	米・三温糖・小麦粉・油 春雨	玉ねぎ・人参・パプリカ・ピーマン ささげ・フルーツ・わかめ	魚類
		パン	牛乳	パン		
28 (水)	ごはん 白身魚の野菜あんかけ 切干大根煮 たたききゅうり 小松菜のみそ汁	人参	カラスガレイ・ちくわ・油揚げ 煮干しだし・醤油	米・三温糖・米酢・ごま油 片栗粉・油	玉ねぎ・人参・ピーマン・切干大根 三度豆・きゅうり・小松菜	肉類
		★フルーツヨーグルト	ヨーグルト	りんご・バナナ フルーツミックス缶		
29 (木)	冷やしうどん 豚ニラもやし炒め	オレンジ	油揚げ・卵・豚肉 煮干しだし・醤油	細うどん・三温糖・ブイヨン	きゅうり・ニラ・緑豆もやし・人参	野菜類
		★ゆかり寿司	乳)牛乳	米・三温糖・米酢	ゆかり・焼きのり	
30 (金)	カツサンド チーズサンド 焼きカボチャ ごまマヨサラダ クリームコーンスープ	ブルー	豚ヒレ肉・ちくわ・醤油	食パン・マヨドレ・ごま・片栗粉 小麦粉・パン粉・油・ブイヨン	かぼちゃ・レタス・きゅうり・キャベツ パプリカ・クリームコーン缶 ケチャップ・ソース	海藻類
		★水無月 せんべい	牛乳・小豆	せんべい 上新粉・三温糖・小麦粉		

・★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。