

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 (火)	中華そば ツナドレッシングサラダ	りんご	豚ばら肉・ツナ・煮干しだし・醤油	焼きそば麺・三温糖・米酢 ブイヨン	緑豆もやし・冷凍コーン・キャベツ・レタス きゅうり・ブロッコリー・トマト・セロリ 土生姜・青ねぎ	乳製品
		☆しそわかめのおにぎり	乳)牛乳	米	しそわかめふりかけ(ごま入り)	
2 (水)	乳)ちらし寿司 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・卵・ツナ・豆腐 乳・ゆり)高野豆腐・ちくわ 幼)牛肉 煮干しだし・醤油・みそ	米・マヨドレ・米酢・三温糖 小麦粉・油 ホットケーキミックス	焼き海苔・きゅうり・人参・冷凍コーン 三つ葉 乳)干しいたけ	緑黄食野菜
		☆アメリカンドック	牛乳・ウインナー			
3 (木)	ごはん 八宝菜 コーンのかき揚げ フルーツ わかめとえのきのみそ汁	人参	豚肉・豚バラ肉 煮干しだし・醤油・みそ	米・片栗粉・小麦粉・油 ブイヨン	白菜・玉ねぎ・人参・ピーマン・青梗菜 竹の子・椎茸・フルーツ・わかめ・えのき 冷凍コーン	魚類
		☆ぶどうゼリー お菓子	牛乳	三温糖・お菓子	アガー・ぶどうジュース	
4 (金)	ごはん 鯖のみそ煮 粉ふき芋 おひたし 玉ねぎのみそ汁	ブルー	鯖 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・ごま メークイン	土生姜・青のり・ほうれん草・人参 えのき・玉ねぎ	肉類
		すいか せんべい	牛乳	せんべい	すいか	
5 (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・みそ 油あげ	米・三温糖・メークイン	玉ねぎ・人参・小松菜・青ねぎ わかめ	きのこ類
		お菓子		お菓子		
7 (月)	ごはん 青椒肉絲 ちくわの磯部揚げ フルーツ 海老と冬瓜のスープ	人参	牛肉・赤みそ・ちくわ・醤油 ゆり・幼)えび	米・ブイヨン・小麦粉・油 片栗粉	ピーマン・パプリカ・竹の子・人参 青のり・フルーツ・青ねぎ・えのき 玉ねぎ・冬瓜	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		
8 (火)	ごはん 焼き鮭 チャンプルー トマト 具だくさんみそ汁	人参	鮭・木綿豆腐・豚ばら肉・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ・花かつお	米・三温糖・メークイン	人参・わかめ・玉ねぎ トマト きゅうり 幼)ゴーヤ	果物類
		ゆり・幼) ☆とうもろこし 乳) ☆とうもろこしの蒸しパン	牛乳	乳)ホットケーキミックス	とうもろこし	
9 (水)	ピビンバ 雷こんにやく 春雨スープ	さつま芋	牛肉・卵・醤油	米・ブイヨン・春雨・三温糖・米酢 ごま・ごま油	ほうれん草・きゅうり・人参・大根・ぜんまい こんにやく・わかめ・えのき 乳)緑豆もやし 幼)小大豆もやし	魚類
		ヨーグルト お菓子	ヨーグルト	お菓子		
10 (木)	コーンごはん 豚しゃぶサラダ(和風ドレ) ごぼうの甘辛揚げ オクラのおかか和え なめこ汁	ブルー	豚ロース肉・高野豆腐 煮干しだし・醤油・花かつお	米・三温糖・米酢 片栗粉・油	レタス・キャベツ・きゅうり・ブロッコリー パプリカ・フルーツ・ごぼう・冷凍コーン オクラ・なめこ	魚類
		バナナ 昆布	牛乳		バナナ・昆布	
11 (金)	休日					
12 (土)	牛肉うどん もやしとちくわの酢のもの	お菓子	牛肉・ちくわ 煮干しだし・醤油	うどん・三温糖・米酢	小松菜・青ねぎ・緑豆もやし きゅうり・人参	乳製品
		お菓子		お菓子		
14 (月)	混ぜごはん 具だくさんみそ汁	ブルー	鶏肉・ちくわ・高野豆腐 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・メークイン	ごぼう・人参・糸こんにやく・三度豆 わかめ・玉ねぎ・干しいたけ	果物類
		☆ホットケーキ お菓子	牛乳	バター・三温糖 ホットケーキミックス		
15 (火)	保育協力日					
16 (水)	保育協力日					
17 (木)	ミートスパゲッティー 野菜スープ	オレンジ	豚ミンチ	スパゲッティー・ブイヨン 片栗粉・三温糖・小麦粉	玉ねぎ・人参・干し椎茸・ピーマン レタス・キャベツ・えのき・ケチャップ・ソース	乳製品
		☆ゆかり寿司	乳)牛乳	米・三温糖・米酢	ゆかり・焼きのり	

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	
18 (金)	ごはん 鶏肉の南蛮漬け れんこんのきんぴら 海藻サラダ なすとあげのみそ汁	人参	鶏肉・油揚げ・ちりめんじゃこ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・ごま・片栗粉 米酢・油	玉ねぎ・ピーマン・人参・れんこん きゅうり・レタス・わかめ・なす	果物類
		プリン せんべい	牛乳	プリン・せんべい		
19 (土)	中華丼 わかめのすまし汁	お菓子	豚肉・醤油	米・ブイヨン・片栗粉	白菜・青梗菜・玉ねぎ・人参・竹の子 ピーマン・椎茸・わかめ	乳製品
		お菓子		お菓子		
21 (月)	ごはん 麻婆茄子 焼きかぼちゃ ナムル ニラ玉スープ	さつま芋	豚ミンチ・卵 醤油・赤みそ	ごはん・片栗粉・ブイヨン ごま・ごま油	土生菜・にんにく・玉ねぎ・竹の子・人参 かぼちゃ・ほうれん草・緑豆もやし きゅうり・ニラ・なす	魚類
		乳)枝豆のおやき 枝豆 お菓子	牛乳	幼)お菓子 乳)メークイン	枝豆	
22 (火)	カツサンド チーズサンド トウモロコシ ごまマヨサラダ きのこスープ	ブルー	豚ヒレ・チーズ・ちくわ 醤油	食パン・小麦粉・パン粉・油 ブイヨン・ごま・マヨドレ	トウモロコシ・きゅうり・レタス・パプリカ ブロッコリー・玉ねぎ・しめじ・パセリ ゆり・幼)ケチャップ・ソース りんご・バナナ フルーツミックス缶(焼入り)	海藻類
		★フルーツヨーグルト	ヨーグルト			
23 (水)	乳)ゆかりごはん 幼)梅ごはん 白身魚のきじ焼き ナスと三度豆の田舎煮 フルーツ けんちん汁	人参	白身魚・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・里芋・片栗粉	なす・三度豆・フルーツ・人参・大根 こんにゃく・ねぎ・ごぼう・椎茸・青ねぎ 乳)ゆかり 幼)梅干し	肉類
		★わらびもち	牛乳・きな粉	わらびもち粉・三温糖		
24 (木)	冷やしうどん 豚肉の生姜焼き	オレンジ	油揚げ・卵・豚肉 煮干しだし・醤油	細うどん・三温糖	きゅうり・玉ねぎ・人参・ピーマン 土生姜	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	
25 (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 麩とねぎのみそ汁	ブルー	高野豆腐・鶏ミンチ・牛肉 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・麩	玉ねぎ・人参・しいたけ・青梗菜・れんこん 三度豆・糸こんにゃく・ねぎ フルーツ	魚類
		ゼリー お菓子	牛乳	お菓子	ゼリー	
26 (土)	牛丼 具だくさんみそ汁	お菓子	牛肉・油揚げ 煮干しだし・みそ・醤油	米・三温糖	糸こんにゃく・玉ねぎ・人参・大根 えのき	乳製品
		お菓子		お菓子		
28 (月)	ジャージャー麺 野菜スープ	ブルー	豚ミンチ・赤みそ・醤油	焼きそば麺・ブイヨン・片栗粉 ごま油	にんにく・土生菜・玉ねぎ・干しいたけ・ねぎ きゅうり・キャベツ・レタス・人参・えのき 竹の子	海藻類
		★芋かりんとう	牛乳	さつま芋・油・三温糖		
29 (火)	納豆ごはん 筑前煮 ブロッコリーのおかか和え フルーツ 白菜のみそ汁	さつま芋	鶏肉・ちくわ・花かつお・納豆 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・マヨドレ	大根・人参・こんにゃく・れんこん・ごぼう 干しいたけ・フルーツ・小松菜・白菜 ブロッコリー	海藻類
		★カルピスゼリー お菓子	牛乳	カルピスゼリー・お菓子		
30 (水)	ごはん 鱈の西京焼き ひじき煮 ごま酢和え かきたま汁	オレンジ	鱈・白みそ・油揚げ・ちくわ 煮干しだし・醤油・卵	米・三温糖・ごま・米酢 片栗粉	ひじき・人参・三度豆・ほうれん草 キャベツ・きゅうり・三つ葉	果物類
		ぶどうパン	牛乳	ぶどうパン		
31 (木)	カレーライス きゅうりとじゃこの酢の物	りんご	牛肉・ちりめんじゃこ 醤油	米・メークイン・三温糖・米酢	玉ねぎ・人参・きゅうり・わかめ カレールー	野菜類
		★カップケーキ	牛乳・卵	無塩バター 小麦粉・BP・三温糖	フルーツ	

・★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。