

# 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)	レタスチャーハン	お菓子	豚肉・煮干しだし・醤油・みそ	米・ブイヨン・メークイン	レタス・玉ねぎ・人参・ねぎ・わかめ	乳製品
	具だくさんみそ汁	お菓子				
3 (月)	ピピンバ	ブルー	牛肉・卵・醤油	米・三温糖・米酢・ごま・ごま油 ブイヨン	幼)小大豆もやし 乳)緑豆もやし 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	魚類
	雷こんにやく わかめスープ	バナナ 昆布				
4 (火)	幼)梅ごはん 乳)ゆかりごはん 幼)ししゃものごま揚げ 乳)鯖の竜田揚げ とうもろこし・おひたし 豚汁	人参	幼)ししゃも 乳)鯖 豚肉・油揚げ・花かつお 煮干しだし・醤油・みそ	幼)ごま・小麦粉 乳)片栗粉 米・三温糖・油	幼)梅干し 乳)ゆかり とうもろこし・ほうれん草・人参・えのき・大根 椎茸・ごぼう・糸こんにやく・青ねぎ	海藻類
		幼・ゆり)☆ジャムサンド 乳)バタートースト				
5 (水)	ごはん 八宝菜 高野のオランダ煮 フルーツ なめこのみそ汁	さつまい	豚肉・高野豆腐・醤油	米・片栗粉・油・三温糖・ブイヨン	白菜・玉ねぎ・青梗菜・人参・竹の子・椎茸 ピーマン・なめこ・わかめ・フルーツ	魚類
		ゼリー お菓子				
6 (木)	幼)手巻き寿司 乳)ちらし寿司	かぼちゃ	幼)牛肉 乳)高野豆腐・ちくわ ちりめんじゃこ・卵・ツナ・豆腐 煮干しだし・醤油	米・三温糖・米酢・マヨドレ	乳)干し椎茸 きゅうり・人参・冷凍コーン・三つ葉・焼きのり	果物類
	豆腐と三つ葉のすまし汁	☆芋かりんとう				
7 (金)	大羊)流しそうめん 幼)七夕そうめん 乳)鶏なんぼうどん	オレンジ	小羊・はと・乳)鶏肉 大豆・煮干しだし・醤油	幼)そうめん 乳)うどん さつまい・三温糖・マヨドレ	大羊)みかんの缶詰・パイナップル缶詰 小羊・はと)オクラ 乳)小松菜 人参・きゅうり・キャベツ	きのこ類
	大豆とさつまいのサラダ	☆昆布のおにぎり				
8 (土)	和風チャーハン	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・ねぎ・大根・わかめ	乳製品
	具だくさんみそ汁	お菓子				
10 (月)	ごはん 豚しゃぶサラダ コーンのかき揚げ フルーツ 玉ねぎのみそ汁	ブルー	豚ロース肉 煮干しだし・醤油・みそ	米・ごま・マヨドレ・小麦粉・油	レタス・きゅうり・キャベツ・ブロッコリー・パプリカ 冷凍コーン・玉ねぎ・フルーツ	魚類
		☆黒糖蒸しパン				
11 (火)	ごはん 油淋鶏 かぼちゃ煮 ナムル 冬瓜とエビのスープ	人参	ゆり・幼)エビ 鶏肉・醤油	米・三温糖・米酢・片栗粉・油・ごま ブイヨン・ごま油	白ねぎ・かぼちゃ・緑豆もやし・ほうれん草・冬瓜 きゅうり・玉ねぎ・人参・えのき・青ねぎ	果物類
		☆わらびもち				
12 (水)	ごはん 鯖のみそ煮 ずいきとあげの炊いたん おひたし かきたま汁	オレンジ	鯖・油揚げ・卵 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・ごま	土生姜・ずいき・ほうれん草・白菜・人参・三つ葉	肉類
		ぶどうパン				
13 (木)	ジャージャー麺	さつまい	豚ミンチ・醤油・赤みそ	焼きそば麺・三温糖・ブイヨン 片栗粉	玉ねぎ・竹の子・干し椎茸・きゅうり・土生姜 にんにく・ねぎ・レタス・キャベツ・人参・えのき	海藻類
	野菜スープ	☆いなり寿司				
14 (金)	ハヤシライス	かぼちゃ	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	魚類
	マカロニサラダ	ヨーグルト お菓子				
15 (土)	中華丼	お菓子	豚肉・煮干しだし・醤油	米・ブイヨン・片栗粉	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
	わかめのすまし汁	お菓子				
17 (月)	休日					

## 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	
18 (火)	ごはん 青椒肉絲 ちくわの磯部揚げ トマト 春雨スープ	ブルー	牛肉・ちくわ・醤油・赤みそ	米・春雨・小麦粉・油・ブイヨン	ピーマン・人参・竹の子・青のり・トマト・わかめ えのき	海藻類
		すいか お菓子	牛乳	お菓子	すいか	
19 (水)	ごはん 焼き鮭 チャンプルー フルーツ けんちん汁	さつま芋	鮭・木綿豆腐・豚バラ肉・油揚げ 煮干しだし・醤油	米・三温糖・里芋	幼)ゴーヤ きゅうり・人参・大根・こんにやく・椎茸・ごぼう ねぎ・フルーツ	海藻類
		☆カルピスゼリー お菓子	牛乳	カルピス・三温糖・お菓子	アガー	
20 (木)	混ぜごはん ほうれん草のみそ汁	人参	鶏肉・高野豆腐・ちくわ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖	人参・ごぼう・三度豆・糸こんにやく・干し椎茸 ほうれん草	魚類
		☆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	
21 (金)	冷やしうどん 牛肉と旬野菜の炒め物	オレンジ	油揚げ・卵・牛肉 煮干しだし・醤油	細うどん・三温糖	きゅうり・ブロッコリー・人参・モロッコ豆・なすび ズッキーニ・パプリカ	きのこ類
		☆青菜とじゃこのおにぎり	ちりめんじゃこ 乳)牛乳	米・ごま	小松菜・人参	
22 (土)	牛丼 具だくさんみそ汁	お菓子	牛肉・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	乳製品
		お菓子		お菓子		
24 (月)	ごはん 高野と野菜の煮物 牛肉のしぐれ煮 フルーツ わかめのみそ汁	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	玉ねぎ・人参・青梗菜・椎茸・糸こんにやく 三度豆・れんこん・わかめ・フルーツ	魚類
		☆マカロニきな粉	牛乳・きな粉	マカロニ・三温糖		
25 (火)	ごはん 麻婆茄子 人参しりしり きゅうりとトマトの中華和え ニラともやしのスープ	さつま芋	豚ミンチ・ツナ・醤油・赤みそ	米・片栗粉・三温糖・米酢・ごま油 ブイヨン	土生姜・にんにく・なすび・玉ねぎ・人参・ねぎ 竹の子・きゅうり・トマト・ニラ・緑豆もやし	果物類
		プリン せんべい	牛乳	プリン・せんべい		
26 (水)	ごはん 白身魚のレモン焼き れんこんのきんぴら ごまヨサラダ 麩とねぎのみそ汁	人参	カラスガレイ・ちくわ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・片栗粉・米粉・ごま 麩・マヨドレ	レモン果汁・れんこん・人参・ブロッコリー・レタス キャベツ・きゅうり・パプリカ・ねぎ	肉類
		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	
27 (木)	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 きのこスープ	オレンジ	豚ヒレ肉・チーズ・花かつお・醤油	食パン・小麦粉・パン粉・油・三温糖 ブイヨン	かぼちゃ・ブロッコリー・しめじ・玉ねぎ・パセリ ケチャップ・ソース	海藻類
		☆ゆかり寿司	乳)牛乳	米・三温糖・米酢	ゆかり・焼きのり	
28 (金)	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 五目豆煮 ピーマンサラダ 小松菜のみそ汁	かぼちゃ	鶏肉・大豆・ツナ 煮干しだし・醤油・みそ	米・マーマレード・三温糖・マヨドレ	人参・れんこん・ごぼう・こんにやく・ピーマン パプリカ・きゅうり・小松菜	きのこ類
		☆フルーツヨーグルト	ヨーグルト		バナナ・りんご・フルーツミックス缶	
29 (土)	牛肉うどん もやしとちくわの酢の物	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・緑豆もやし・きゅうり・人参・ねぎ	乳製品
		お菓子		お菓子		
31 (月)	納豆ご飯 豚肉の生姜焼き ひじき煮 フルーツ 冬瓜のみそ汁	ブルー	納豆・豚肉・ちくわ・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・片栗粉	小松菜・土生姜・玉ねぎ・人参・ひじき・三度豆 冬瓜・フルーツ	魚類
		パン	牛乳	パン		

・☆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