

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 (金)	ごはん 豚しゃぶサラダ コーンのかき揚げ トマト なめこのみそ汁	人参	豚ロース肉 煮干しだし・醤油・みそ・白みそ	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・トマト・なめこ・玉ねぎ	魚類
		プリン せんべい	牛乳	プリン・せんべい		
2 (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・油揚げ 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
		お菓子		お菓子		
4 (月)	ピピンバ 雷こんにやく わかめスープ	さつまい	牛肉・卵・醤油	米・三温糖・米酢・ごま・ごま油 ブイヨン	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 こんにやく・わかめ	きのこ類
		バナナ 昆布	牛乳		バナナ・昆布	
5 (火)	ごはん コロッケ 小松菜とツナの和え物 フルーツ 冬瓜とあげのみそ汁	人参	牛肉・ツナ・油揚げ 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	玉ねぎ・小松菜・緑豆もやし・きゅうり・人参・冬瓜 フルーツ	海藻類
		☆黒糖蒸しパン	牛乳	ホットケーキミックス・黒糖		
6 (水)	乳) ゆかりごはん 幼) 梅ごはん 鯖のみそ煮 切り干し大根煮 おひたし 豆腐と三つ葉のすまし汁	オレンジ	鯖・油揚げ・豆腐・ちくわ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・ごま	乳) ゆかり 幼) 梅干し 土生姜・切干大根・人参・三度豆・ほうれん草 白菜・三つ葉	肉類
		☆マカロニきな粉	牛乳・きな粉	マカロニ・三温糖		
7 (木)	乳) 鶏なんぼうどん 幼) 流しそうめん ゴロゴロサラダ	プルーン	乳) 鶏肉 煮干しだし・醤油	乳) うどん 幼) そうめん さつまい・三温糖・マヨドレ	乳) 小松菜・ねぎ 幼) みかん缶詰・パイン缶詰 ブロッコリー・人参・きゅうり	魚類
		☆いなり寿司	いなりあげ 乳) 牛乳	米・米酢・三温糖		
8 (金)	ごはん ミートローフ れんこんのきんぴら オクラのおかか和え 野菜スープ	りんご	豚ミンチ・花かつお・醤油	米・三温糖・ごま・ブイヨン・パン粉	玉ねぎ・れんこん・人参・オクラ・レタス・キャベツ えのき・ケチャップ・ソース	果物類
		ゼリー お菓子	牛乳	お菓子	ゼリー	
9 (土)	すき焼き丼 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	白菜・玉ねぎ・人参・椎茸・糸こんにやく・ねぎ 大根	乳製品
		お菓子		お菓子		
11 (月)	ごはん 麻婆茄子 粉ふき芋 ごまマヨサラダ ニラ玉スープ	りんご	豚ミンチ・卵・ちくわ 赤みそ・醤油	米・メークイン・三温糖・ごま・ごま油 マヨドレ・ブイヨン・片栗粉	なすび・玉ねぎ・人参・竹の子・土生姜・にんにく レタス・ブロッコリー・パプリカ・きゅうり・ニラ 青のり・ねぎ	豆類
		乳) ☆ポテト-toast 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		
12 (火)	ごはん 焼き鮭 かぼちゃ煮 白和え 玉ねぎのみそ汁	オレンジ	鮭・木綿豆腐 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・ごま	かぼちゃ・ほうれん草・ごぼう・人参・こんにやく 玉ねぎ	肉類
		☆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(桃入り)	
13 (水)	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	人参	鶏ミンチ・高野豆腐・牛肉 煮干しだし・醤油・みそ	米・麩・三温糖・片栗粉	玉ねぎ・人参・青梗菜・椎茸・れんこん・三度豆 糸こんにやく・ねぎ・フルーツ	魚類
		☆大学芋	牛乳	さつまい・油・黒糖		
14 (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・小麦粉 三温糖・マヨドレ	玉ねぎ・人参・きゅうり・りんご・ケチャップ・ソース	海藻類
		☆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	
15 (金)	冷やしうどん 豚肉の生姜焼き	さつまい	油揚げ・卵・豚肉 煮干しだし・醤油	細うどん・三温糖・片栗粉	きゅうり・玉ねぎ・人参・土生姜	きのこ類
		☆ゆかり寿司	乳) 牛乳	米・米酢・三温糖	焼きのり・ゆかり	
16 (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・片栗粉・ブイヨン	白菜・玉ねぎ・人参・青梗菜・人参・竹の子 ピーマン・椎茸・わかめ	乳製品
		お菓子		お菓子		

こんだてひょう

日曜日	献立	主な材料			不足食材	
		午前のおやつ (1~2才のみ)	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 (月)	休日	午後のおやつ				
19 (火)	ごはん 青椒肉絲 きゅうりとトマトの中華和え フルーツ エビと冬瓜のスープ	プルーン ★アメリカンドッグ	ゆり・幼)エビ 牛肉・醤油・赤みそ 牛乳・ウインナー	米・米酢・三温糖・ブイヨン・ごま油 ホットケーキミックス・小麦粉・油	ピーマン・人参・竹の子・きゅうり・トマト・冬瓜 玉ねぎ・えのき・ねぎ・フルーツ	豆類
20 (水)	ごはん 手羽元の煮つけ 金時豆煮 もやしとちくわの酢の物 けんちん汁	りんご ヨーグルト お菓子	手羽元・金時豆・ちくわ・油揚げ 煮干しだし・醤油 ヨーグルト	米・里芋・三温糖・米酢 お菓子	土生姜・緑豆もやし・きゅうり・大根・人参・椎茸 ごぼう・こんにやく・ねぎ	魚類
21 (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	人参 ★青菜とじゃこの おにぎり	豚ヒレ肉・チーズ・花かつお・醤油 ちりめんじゃこ 乳)牛乳	食パン・パン粉・小麦粉・油・三温糖 ブイヨン 米・ごま	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 小松菜・人参	果物類
22 (金)	ごはん 鱈のきじ焼き おから煮 おひたし かきたま汁	さつまいも ★わらびもち	鱈・おから・油揚げ・ちくわ・卵 煮干しだし・醤油 牛乳・きな粉	米・ごま・三温糖・片栗粉 わらびもち粉・三温糖	ねぎ・土生姜・人参・ごぼう・小松菜・糸こんにやく ほうれん草・えのき・みつ葉	肉類
23 (土)	休日					
25 (月)	混ぜごはん わかめのみそ汁	オレンジ ★スイートポテト	鶏肉・ちくわ・高野豆腐 煮干しだし・醤油・みそ 牛乳・生クリーム・卵黄	米・三温糖 さつまいも・三温糖・バター	人参・ごぼう・干し椎茸・糸こんにやく・三度豆 わかめ	果物類
26 (火)	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ 五目豆煮 ナムル 春雨スープ	りんご ぶどうパン	カラスガレイ・大豆・醤油 牛乳	米・春雨・片栗粉・油・ごま・ごま油 三温糖・ブイヨン・米酢 ぶどうパン	玉ねぎ・人参・れんこん・ごぼう・こんにやく 緑豆もやし・ほうれん草・わかめ	肉類
27 (水)	乳)ちらし寿司 幼)手巻き寿司 豆腐と小松菜のみそ汁	さつまいも ★お好み焼き	乳)高野豆腐・ちくわ 幼)牛肉 ちりめんじゃこ・卵・ツナ・豆腐 煮干しだし・醤油・みそ ゆり・幼)アミエビ 牛乳・豚肉・花かつお	米・三温糖・米酢・マヨドレ 小麦粉・BP	乳)干し椎茸 きゅうり・人参・冷凍コーン・小松菜・焼きのり ゆり・幼)お好みソース 乳)とんかつソース キャベツ・青のり	豆類
28 (木)	肉うどん ポテトサラダ	人参 ★しそわかめ おにぎり	牛肉・煮干しだし・醤油 乳)牛乳	うどん・メークイン・マヨドレ・三温糖 米	小松菜・人参・きゅうり・冷凍コーン・りんご・ねぎ しそわかめのふりかけ(ごま入り)	魚類
29 (金)	ごはん 八宝菜 ちくわの磯部揚げ フルーツ 中華コーンスープ	プルーン ★カルピスゼリー お菓子	豚肉・ちくわ・卵・醤油 牛乳	米・小麦粉・片栗粉・油・ブイヨン ごま油 カルピス・三温糖・お菓子	白菜・玉ねぎ・人参・椎茸・竹の子・ピーマン 青梗菜・クリームコーン缶・青のり・フルーツ ねぎ アガー	海藻類
30 (土)	ジャージャー麺 野菜スープ	お菓子 お菓子	豚ミンチ・醤油・赤みそ お菓子	焼きそば麺・ブイヨン・片栗粉 ごま油 お菓子	にんにく・土生姜・玉ねぎ・竹の子・干し椎茸 きゅうり・ねぎ・レタス・キャベツ・えのき・人参	乳製品

- ・☆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。