

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 (水)	乳)ちらし寿司 幼)手巻き寿司 豆腐と三つ葉のすまし汁	さつまい ゼリー お菓子	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 牛乳	米・三温糖・米酢・マヨドレ お菓子	乳)干し椎茸 きゅうり・人参・冷凍コーン・焼きのり・三つ葉 ゼリー	海藻類
2 (木)	ごはん 焼き鮭 れんこんのきんぴら・白菜サラダ 乳)具だくさんみそ汁 幼)粕汁	りんご ☆芋かりんとう	鮭・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ 牛乳	米・ごま・三温糖・米酢 幼)酒粕 さつまい芋・油・三温糖	青ねぎ・れんこん・人参・白菜・パプリカ きゅうり・大根・椎茸・ごぼう・糸こんにゃく	肉類
3 (金)	休日					
4 (土)	お弁当日	お菓子 お菓子				
6 (月)	納豆ごはん おでん カリフラワーの天ぷら オクラのおかか和え 玉ねぎのみそ汁	りんご バナナ 昆布	納豆・鶏肉・ちくわ・がんもどき 煮干しだし・醤油・みそ・花かつお 牛乳	米・小麦粉・油・三温糖 バナナ・昆布	小松菜・大根・人参・こんにゃく・カリフラワー オクラ・玉ねぎ	きのこ類
7 (火)	ピビンバ 雷こんにゃく わかめスープ	ブルー ☆グラタン	牛肉・卵・醤油 牛乳・鶏肉	米・三温糖・米酢・ごま・ごま油 ブイヨン パン粉・ブイヨン マカロニ・小麦粉・バター	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 玉ねぎ・しめじ	魚類
8 (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 白菜のみそ汁	さつまい ヨーグルト お菓子	鶏ミンチ・高野豆腐・牛肉 煮干しだし・醤油・みそ ヨーグルト	米・三温糖 お菓子	玉ねぎ・人参・青梗菜・椎茸・糸こんにゃく れんこん・三度豆・白菜・フルーツ	海藻類
9 (木)	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ かぼちゃ煮 ごまヨサラダ 麩とねぎのみそ汁	人参 乳)☆バタートースト 幼)ジャムサンド	カラスガレイ・ちくわ 煮干しだし・醤油・みそ 牛乳	米・麩・米酢・三温糖・ごま・マヨドレ 片栗粉・油 食パン 乳)バター ゆり・幼)苺ジャム	玉ねぎ・人参・かぼちゃ・レタス・ブロッコリー パプリカ・きゅうり・キャベツ・青ねぎ	肉類
10 (金)	ミートスパゲティ 野菜スープ	みかん ☆ゆかり寿司	豚ミンチ 乳)牛乳	スパゲティ・三温糖・小麦粉 ブイヨン 米	玉ねぎ・人参・干し椎茸・ピーマン・キャベツ レタス・えのき・ケチャップ・ソース ゆかり・焼きのり	魚類
11 (土)	ごはん 鯖のみそ煮 切り干し大根煮 おひたし なめこと玉ねぎのみそ汁	お菓子 お菓子	鯖・油揚げ・ちくわ 煮干しだし・醤油・みそ お菓子	米・三温糖・ごま お菓子	土生姜・切干大根・人参・三度豆・白菜 ほうれん草・なめこ・玉ねぎ	乳製品
13 (月)	三色ごはん 里芋の揚げ煮 豚汁	ブルー ☆マカロニきな粉	鶏ミンチ・卵・豚肉・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ 牛乳・きな粉	米・里芋・片栗粉・油・三温糖 マカロニ・三温糖	小松菜・大根・人参・椎茸・糸こんにゃく ごぼう・青ねぎ	海藻類
14 (火)	ごはん 八宝菜 ちくわの磯部揚げ フルーツ 春雨スープ	さつまい ☆カルピスゼリー お菓子	豚肉・ちくわ・醤油 牛乳	米・春雨・小麦粉・油・ブイヨン カルピス・三温糖・お菓子	白菜・玉ねぎ・人参・青梗菜・椎茸・竹の子 ピーマン・フルーツ・わかめ・青のり アガー	魚類
15 (水)	あんかけうどん 肉じゃが煮	人参 ☆おかかのおにぎり	油揚げ・牛肉・煮干しだし・醤油 花かつお・醤油 乳)牛乳	うどん・メークイン・三温糖・片栗粉 米・ごま	小松菜・青ねぎ・玉ねぎ・人参・糸こんにゃく ピーマン	きのこ類
16 (木)	< 感謝祭 > 乳)ごはん・煮魚 おひたし・わかめのみそ汁 ゆり・幼)感謝祭メニュー 全員)みかん	りんご ぶどうパン	乳)鯖・煮干しだし・醤油・みそ ゆり・幼)豚ミンチ 牛乳	米・三温糖 乳)ごま ゆり・幼)さつまい芋・片栗粉・油 ぶどうパン	乳)ほうれん草・えのき・わかめ ゆり・幼)玉ねぎ・かぼちゃ・シチュールー 人参・みかん	豆類

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 (金)	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 大豆と小魚の揚げ煮 もやしとちくわの酢の物 具だくさんみそ汁	かぼちゃ ★アメリカンドッグ	乳)ちりめんじゃこ 幼)煮干し 鶏肉・大豆・ちくわ 煮干しだし・醤油・みそ 牛乳・ウインナー	米・さつまいも・片栗粉・油・三温糖 米酢・マーマレード 小麦粉・油 ホットケーキミックス	緑豆もやし・きゅうり・人参・小松菜・大根		海藻類	
18 (土)	牛丼 根菜のみそ汁	お菓子 お菓子	牛肉・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖 お菓子	玉ねぎ・人参・糸こんにゃく・大根		乳製品	
20 (月)	ごはん 手羽元の煮つけ 舞茸の天ぷら かぶサラダ 冬瓜とエビのスープ	りんご ★スイートポテト	ゆり(幼)エビ 手羽元・醤油 牛乳・生クリーム・卵黄	米・三温糖・小麦粉・油・パイオン 片栗粉・米酢 さつまいも・無塩バター・三温糖	土生姜・舞茸・冬瓜・玉ねぎ・人参・えのき 青ねぎ・かぶ・パプリカ・きゅうり		魚類	
21 (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 幼)きのこスープ 乳)ミルクシチュー	ブルー ★昆布のおにぎり	豚ヒレ肉・チーズ・花かつお・醤油 乳)鶏肉・ミルク 乳)牛乳	食パン・小麦粉・パン粉・油 三温糖 乳)メークイン 幼)パイオン 米	かぼちゃ・ブロッコリー・玉ねぎ・ケチャップ ソース 乳)人参・シチュールー 幼)しめじ・パセリ		豆類	
22 (水)	ごはん ぶりの照り焼き ひじき煮 おひたし かきたま汁	さつまいも 柿 お菓子	ぶり・油揚げ・ちくわ・卵 煮干しだし・醤油 牛乳	米・三温糖・ごま お菓子	ひじき・人参・三度豆・ほうれん草・えのき 青ねぎ 柿		肉類	
23 (木)	休日							
24 (金)	乳)ゆかりごはん 幼)梅ごはん 牛肉春雨 さつまいものかき揚げ フルーツ わかめとえのきのみそ汁	人参 ★肉まん	牛肉 煮干しだし・醤油・みそ・赤みそ 牛乳・豚ミンチ	米・春雨・さつまいも・小麦粉・油 三温糖 小麦粉・片栗粉 ホットケーキミックス	乳)ゆかり 幼)梅干し 玉ねぎ・人参・パプリカ・三度豆・わかめ えのき・フルーツ 玉ねぎ・干し椎茸・竹の子		魚類	
25 (土)	和風チャーハン 具だくさんみそ汁	お菓子 お菓子	ちりめんじゃこ・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ	米 お菓子	玉ねぎ・人参・小松菜・青ねぎ・大根・わかめ		乳製品	
27 (月)	親子うどん ポテトサラダ	かぼちゃ ★いなり寿司	鶏肉・卵・煮干しだし・醤油 いなりあげ 乳)牛乳	うどん・メークイン・マヨドレ 米・三温糖・米酢	小松菜・青ねぎ・人参・きゅうり・冷凍コーン りんご		魚類	
28 (火)	ごはん 麻婆豆腐 人参しりしり ナムル 中華コーンスープ	みかん プリン せんべい	豚ミンチ・木綿豆腐・ツナ・卵 醤油・赤みそ 牛乳	米・片栗粉・ごま・ごま油・三温糖 プリン・せんべい	土生姜・にんにく・玉ねぎ・人参・竹の子 緑豆もやし・ほうれん草・クリームコーン缶 青ねぎ		海藻類	
29 (水)	ごはん 乳)鱈の竜田揚げ 幼)ししゃものごま揚げ おひたし・フルーツ けんちん汁	人参 ★焼き芋	乳)鱈 幼)ししゃも 油揚げ・花かつお・煮干しだし・醤油 牛乳	乳)片栗粉 幼)小麦粉・ごま 米・三温糖・油・里芋 さつまいも	白菜・ほうれん草・人参・大根・こんにゃく 椎茸・ごぼう・青ねぎ・フルーツ		肉類	
30 (木)	カレーライス きゅうりとじゃこの酢の物	ブルー ★カップケーキ	牛肉・ちりめんじゃこ・醤油 牛乳・卵	米・メークイン・三温糖・米酢 小麦粉・BP・三温糖・無塩バター	玉ねぎ・人参・きゅうり・わかめ・カレールー フルーツ		きのこ類	

・★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