

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	
2 (月)	ごはん 筑前煮 さつま芋のかき揚げ オクラのおかか和え わかめのみそ汁	ブルー	鶏肉・ちくわ・花かつお 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・さつま芋・小麦粉 油	大根・人参・こんにゃく・ごぼう・れんこん 干し椎茸・オクラ・青のり・わかめ	豆類
		バナナ 昆布	牛乳		バナナ・昆布	
3 (火)	きつねうどん 肉じゃが煮	梨	油揚げ・牛肉 煮干しだし・醤油	うどん・三温糖・メークイン	小松菜・青ねぎ・玉ねぎ・人参 ピーマン・糸こんにゃく	乳製品
		☆ゆかり寿司	乳)牛乳	米・三温糖・米酢	ゆかり・焼きのり	
4 (水)	ごはん 鯖のみそ煮 切干大根煮 おひたし なめこ汁	さつま芋	鯖・油揚げ・ちくわ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・ごま	土生姜・切干大根・人参・三度豆 白菜・人参・ほうれん草・なめこ・玉ねぎ	肉類
		乳)☆パタートースト ゆり・幼)ジャムサンド	牛乳	乳)バター ゆり・幼)莓ジャム 食パン		
5 (木)	三色ごはん 里芋のから揚げ 豚汁	梨	鶏ミンチ・卵・油揚げ・豚肉 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・片栗粉・油 里芋	小松菜・大根・人参・ごぼう 糸こんにゃく・椎茸・青ねぎ・土生姜	魚類
		ゼリー お菓子	牛乳	お菓子	ゼリー	
6 (金)	ごはん ミートローフ ほうれん草とコーンのソテー フルーツ なすとあげのみそ汁	りんご	豚ミンチ・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ	米・パン粉・三温糖	玉ねぎ・ほうれん草・冷凍コーン フルーツ・なす	海藻類
		☆鬼まんじゅう	牛乳	さつま芋・三温糖 ホットケーキミックス	ゆり・幼)ケチャップ・ソース	
7 (土)	和風チャーハン 大根とあげのみそ汁	お菓子	ちりめんじゃこ・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ	米	小松菜・玉ねぎ・人参・青ねぎ 大根	乳製品
		お菓子		お菓子		
9 (月)	休日					
10 (火)	ごはん 手羽元の煮つけ 白菜とあげのたいたん フルーツ さつま汁	ブルー	手羽元・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・さつま芋	土生姜・白菜・水菜・ごぼう・大根・椎茸 人参・こんにゃく・青ねぎ・フルーツ	魚類
		☆アメリカンドック	牛乳・ウインナー	小麦粉・油 ホットケーキミックス		
11 (水)	ごはん 焼き鮭 かぼちゃ煮 ごまマヨサラダ きのこスープ	オレンジ	鮭・ちくわ 醤油	米・ごま・マヨドレ ブイオン・三温糖	かぼちゃ・レタス・キャベツ パプリカ・プロッコリー・しめじ・玉ねぎ きゅうり	肉類
		☆芋かりんとう	牛乳	さつま芋・三温糖・油		
12 (木)	雷こんにゃく わかめとえのきのすまし汁	人参	牛肉・卵 煮干しだし・醤油	米・三温糖・米酢・ごま ごま油	乳)緑豆もやし 幼)小大豆もやし ぜんまい・大根・人参・ほうれん草 きゅうり・わかめ・えのき・こんにゃく	果物類
		パン	牛乳	パン		
13 (金)	ミートスパゲティー 野菜スープ	りんご	豚ミンチ 醤油	スパゲティー・三温糖 ブイオン・小麦粉	玉ねぎ・人参・ピーマン・干し椎茸 レタス・キャベツ・水菜 ケチャップ・ソース	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	
14 (土)	あそぼう会					
16 (月)	乳)ちらし寿司 幼)手巻き寿司 豆腐のみそ汁	りんご	ちりめんじゃこ・卵・豆腐・ツナ 煮干しだし・醤油・みそ	米・米酢・三温糖・マヨドレ	きゅうり・人参・冷凍コーン・焼きのり 小松菜・しめじ	野菜類
		☆黒糖蒸しパン	乳)高野豆腐・ちくわ 幼)牛肉 牛乳	ホットケーキミックス・黒糖	乳)干し椎茸	
17 (火)	人参ごはん コロッケ れんこんのきんぴら きゅうりとじゃこの酢の物 麩とねぎのみそ汁	ブルー	牛肉・ちりめんじゃこ 煮干しだし・醤油・みそ	米・ごま・三温糖・麩・米酢 メークイン・小麦粉・パン粉・油	玉ねぎ・れんこん・人参・きゅうり 青ねぎ・わかめ	緑黄色野菜
		りんご せんべい	牛乳	せんべい	りんご	
18 (水)	ごはん ブリの照り焼き 牛肉とごぼうのしぐれ煮 和風千切りサラダ 玉ねぎのみそ汁	梨	ブリ・牛肉 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・ごま・さつま芋・油 米酢	ごぼう・糸こんにゃく・三度豆 人参・きゅうり・緑豆もやし・玉ねぎ	海藻類
		☆カルピスゼリー お菓子	牛乳	カルピス・上白糖・お菓子	アガー	

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	
19 (木)	ハヤシライス マカロニサラダ	さつま芋	牛肉	米・三温糖・マカロニ・小麦粉 マヨドレ・メークイン	玉ねぎ・人参・きゅうり・りんご ケチャップ・ソース	野菜類
		★カップケーキ	牛乳・卵	小麦粉・B.P・三温糖	フルーツ	
20 (金)	納豆ごはん 鶏肉のマーマレード焼き なすとピーマンのみそ炒め フルーツ 春雨スープ	人参	鶏肉・納豆 醤油・みそ	米・三温糖・ブイオン・春雨 マーマレード	小松菜・なす・ピーマン・フルーツ わかめ・えのき	魚類
		ヨーグルト お菓子	ヨーグルト	お菓子		
21 (土)	混ぜごはん 小松菜のみそ汁	お菓子	鶏肉・ちくわ・高野豆腐 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖	ごぼう・糸こんにゃく・干し椎茸・人参 三度豆・小松菜	乳製品
		お菓子		お菓子		
23 (月)	ごはん 麻婆豆腐 三度豆の天ぷら ナムル 中華風スープ	梨	豚ミンチ・木綿豆腐・赤みそ 煮干しだし・醤油・卵	米・三温糖・小麦粉・油 ごま・ごま油・ブイオン・片栗粉	土生姜・にんにく・玉ねぎ・人参・竹の子 青ねぎ・三度豆・ほうれん草・緑豆もやし 青梗菜・椎茸	魚類
		★わらび餅	牛乳・きな粉	わらび餅・三温糖		
24 (火)	カレーうどん ゴロゴロサラダ	りんご	牛肉・油揚げ 煮干しだし・醤油	うどん・三温糖・片栗粉 さつま芋・マヨドレ	玉ねぎ・青ねぎ・きゅうり・人参 ブロッコリー・カレールー	乳製品
		★おおかかのおにぎり	花かつお・醤油 乳)牛乳	米・ごま		
25 (水)	乳)ゆかりごはん 幼)梅ごはん イワシのかば焼き ひじき煮 白菜の塩昆布和え きのこのみそ汁	人参	イワシ・ちくわ・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・小麦粉・油	ひじき・人参・三度豆・白菜・塩昆布 しめじ・えのき・椎茸・玉ねぎ 乳)ゆかり 幼)梅干し	肉類
		★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		
26 (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 クリームシチュー	さつま芋	豚ヒレ肉・チーズ・花かつお 鶏肉	食パン・小麦粉・パン粉・油 三温糖・メークイン	かぼちゃ・ブロッコリー・玉ねぎ・人参 シチュールー・ケチャップ・ソース	海藻類
		梨 お菓子	牛乳	お菓子	梨	
27 (金)	牛肉と小松菜の混ぜごはん けんちん汁	ブルー	牛肉・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・里芋	小松菜・大根・人参・ごぼう・青ねぎ こんにゃく・椎茸	魚類
		プリン せんべい	牛乳	プリン・せんべい		
28 (土)	鶏なんばうどん じゃが芋のあげ煮	お菓子	鶏肉 煮干しだし・醤油	うどん・三温糖・メークイン 片栗粉・油	小松菜・青ねぎ	
		お菓子		お菓子		
30 (月)	ごはん 牛肉春雨 舞茸の天ぷら フルーツ 白菜とあげのみそ汁	ブルー	牛肉・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・小麦粉・油・春雨	玉ねぎ・パプリカ・三度豆・フルーツ 舞茸・白菜	魚類
		ぶどうパン	牛乳	ぶどうパン		
31 (火)	ちゃんぽん風ラーメン 唐揚げ	人参	豚肉・ちくわ・鶏肉 煮干しだし・醤油	焼きそば類・片栗粉・油 ブイオン・三温糖	土生姜・キャベツ・人参・玉ねぎ・青ねぎ 緑豆もやし	乳製品
		★昆布のおにぎり	乳)牛乳	米	昆布(ごま入り)	

- ・★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。