

# 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	
1 (金)	ごはん 高野と野菜の煮物 舞茸の天ぷら フルーツ じゃが芋のみそ汁	人参	鶏肉・高野豆腐 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・小麦粉・油 メークイン	玉ねぎ・人参・椎茸・青梗菜 舞茸・フルーツ・青ねぎ	魚類
		ぶどうパン	牛乳	ぶどうパン		
2 (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	小松菜・青ねぎ・緑豆もやし・きゅうり	乳製品
		お菓子		お菓子		
4 (月)	人参ごはん おでん 里芋の揚げ煮 オクラのおかか和え わかめのみそ汁	ブルー	鶏肉・がんもどき・ちくわ・花かつお 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・片栗粉・油 里芋	大根・人参・こんにやく オクラ・わかめ	野菜類
		バナナ 昆布	牛乳		バナナ・昆布	
5 (火)	乳)ちらし寿司 幼)手巻き寿司 豆腐と水菜のすまし汁	りんご	ちりめんじゃこ・豆腐・卵・ツナ 煮干しだし・醤油	米・米酢・三温糖・マヨドレ	きゅうり・人参・水菜・焼きのり・冷凍コーン 乳)干し椎茸	緑黄色野菜
		★鬼まんじゅう	牛乳	さつま芋・ホットケーキミックス		
6 (水)	ごはん 肉豆腐 カリフラワーの天ぷら 小松菜のツナ和え 乳)具だくさんみそ汁 幼)粕汁	さつま芋	牛肉・ツナ・木綿豆腐・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ	米・小麦粉・油・米酢・三温糖 幼)酒粕	玉ねぎ・白ネギ・カリフラワー・緑豆もやし 小松菜・大根・人参・ごぼう・椎茸 青ねぎ・糸こんにやく	果物類
		ゼリー お菓子	牛乳	お菓子	ゼリー	
7 (木)	ごはん イワシのかば焼き れんこんのきんぴら 塩昆布和え 玉ねぎのみそ汁	人参	イワシ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・小麦粉・油・ごま	れんこん・人参・白菜・きゅうり・塩昆布 玉ねぎ	肉類
		★グラタン	牛乳・鶏肉	ブイヨン・パン粉 マカロニ・小麦粉・バター	玉ねぎ・しめじ	
8 (金)	あんかけうどん 肉じゃが煮	みかん	油揚げ・牛肉 煮干しだし・醤油	うどん・三温糖・片栗粉 メークイン	小松菜・青ねぎ・糸こんにやく・玉ねぎ 人参・ピーマン	乳製品
		★鶏ごぼうの おにぎり	牛乳 鶏肉・醤油	米・三温糖	人参・ごぼう	
9 (土)	弁当日	お菓子				
		お菓子		お菓子		
11 (月)	ごはん マーボー豆腐 鶏肉と根菜の黒酢炒め フルーツ わかめスープ	ブルー	豚ミンチ・鶏肉・木綿豆腐 赤みそ	米・三温糖・黒酢・片栗粉 ブイヨン・さつま芋・ごま油	土生姜・ニンニク・玉ねぎ・人参・竹の子 れんこん・フルーツ・わかめ	魚類
		★黒糖蒸しパン	牛乳	ホットケーキミックス・黒糖		
12 (火)	ごはん 鯖のみそ煮 ひじき煮 おひたし かき玉汁	人参	鯖・油揚げ・ちくわ・卵・花かつお 煮干しだし・醤油・みそ	米・片栗粉・三温糖	土生姜・ほうれん草・人参・春菊 ひじき・三度豆・れんこん・三つ葉	肉類
		みかん お菓子	牛乳	お菓子	みかん	
13 (水)	牛肉と小松菜の混ぜご飯 けんちん汁	さつま芋	牛肉・油揚げ 醤油	米・三温糖・ブイヨン・ごま油 里芋	小松菜・大根・人参・椎茸・ごぼう 青ねぎ	果物類
		★豚ミンチ入りたこ焼き風	牛乳 豚ミンチ・花かつお	小麦粉・白玉粉・油	とんかつソース・ケチャップ キャベツ・青ねぎ・青のり	
14 (木)	ミートスパゲッティー 野菜スープ	りんご	豚ミンチ	スパゲッティー・三温糖 小麦粉・ブイヨン	玉ねぎ・人参・ピーマン・干し椎茸 ケチャップ・ソース・レタス・キャベツ 水菜・えのき	乳製品
		★いなり寿司	牛乳 いなりあげ	米・三温糖・米酢		
15 (金)	ごはん 乳)唐揚げ 幼)ドラムチキンフライ ほうれん草とベーコンのソテー ポテトサラダ 冬瓜とあげのみそ汁	みかん	乳)鶏肉 幼)手羽元 油揚げ・ベーコン	米・マヨドレ・油・メークイン 乳)片栗粉 幼)小麦粉	ほうれん草・きゅうり・りんご・冷凍コーン 冬瓜・人参	きのこ類
		ヨーグルト お菓子	牛乳 ヨーグルト	お菓子		
16 (土)	クリスマス会					

# 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 (月)	納豆ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 白菜とあげのたいたん 切干大根サラダ なめこ汁	ブルー	納豆・鶏肉・油揚げ・ちくわ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・ごま・マヨドレ マーマレード	小松菜・白菜・切り干し大根・人参 きゅうり・なめこ・わかめ	果物類
		★スイートポテト	牛乳・生クリーム・卵黄	さつま芋・バター・三温糖		
19 (火)	カツサンド チーズサンド 焼きカボチャ ブロッコリーのおかか和え クリームシチュー	りんご	豚ヒレ肉・チーズ・鶏肉 醤油・花かつお	食パン・三温糖・メークイン 小麦粉・パン粉・油	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	きのこ類
		★じゃこおにぎり	乳)牛乳 ちりめんじゃこ	米・ごま	小松菜・人参	
20 (水)	<もちつき> 乳)ごはん・煮魚・おひたし ゆり・幼)ピザ餅・磯部餅・きな粉餅 みかん 豚汁	人参	豚肉・醤油・みそ・煮干しだし 乳)鯖・花かつお	乳)米 (ゆり・幼)もち米 三温糖	大根・人参・糸こんにゃく・椎茸・ごぼう・みかん 乳)ほうれん草・えのき ゆり・幼)ピーマン・玉ねぎ・冷凍コーン ケチャップ・焼きのり	海藻類
		プリン せんべい	牛乳	プリン・せんべい		
21 (木)	ハヤシライス マカロニサラダ	かぼちゃ	牛肉	米・三温糖・メークイン・マヨドレ マカロニ・小麦粉	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	無塩バター 小麦粉・B.P・三温糖	フルーツ	
22 (金)	乳)ゆかりごはん 幼)梅ごはん ブリの照り焼き 黒豆煮 ごま酢和え カブとあげのみそ汁	みかん	ブリ・黒豆・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・ごま・米酢	乳)ゆかり 幼)梅干し キャベツ・ほうれん草・きゅうり・人参 カブ	肉類
		パン	牛乳	パン		
23 (土)	和風チャーハン わかめとえのきのみそ汁	お菓子	ちりめんじゃこ 煮干しだし・醤油・みそ	米	小松菜・人参・玉ねぎ・青ねぎ わかめ・えのき	乳製品
		お菓子		お菓子		
25 (月)	ごはん チャプチェ ちくわの磯部揚げ ゆず大根 白菜のみそ汁	ブルー	鶏ミンチ・豚ミンチ・ちくわ・みそ 煮干しだし・醤油・赤みそ	米・三温糖・小麦粉・油 米酢・春雨	玉ねぎ・人参・パプリカ・小松菜・大根 ゆず・白菜	海藻類
		★カルピスゼリー お菓子	牛乳	お菓子・カルピス・上白糖	アガー	
26 (火)	カレーうどん ゴロゴロサラダ	みかん	牛肉・油揚げ 煮干しだし・醤油	うどん・マヨドレ・さつま芋 片栗粉	玉ねぎ・人参・青ねぎ・ブロッコリー きゅうり・カレールー	野菜類
		★おかかのおにぎり	乳)牛乳 花かつお・醤油	米・ごま		
27 (水)	ごはん 焼き鮭 かぼちゃ煮 白和え 麩とねぎのみそ汁	さつま芋	鮭・木綿豆腐 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・ごま・麩	かぼちゃ・ごぼう・糸こんにゃく・人参 ほうれん草・青ねぎ	肉類
		★ホットケーキ	牛乳	三温糖・バター ホットケーキミックス		
28 (木)	混ぜご飯 具だくさんみそ汁	人参	鶏肉・高野豆腐・ちくわ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・メークイン	人参・ごぼう・糸こんにゃく・三度豆 干し椎茸・玉ねぎ・わかめ	果物類
		★焼き芋	牛乳	さつま芋		
29 (金)	保育協力日(お弁当日)	お菓子				
		お菓子		お菓子		
30 (土)	良いお年を!					

・★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、煮干しだしとっています。

・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”異なるメニューを食べる場合には、”ゆり”と記載します。