

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	
5 (金)	ミートスパゲティー	ブルー	豚ミンチ	スパゲティー・三温糖・小麦粉 ブイヨン	玉ねぎ・人参・干し椎茸・ピーマン・レタス キャベツ・えのき・ケチャップ・ソース	乳製品
	野菜スープ	☆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	
6 (土)	お弁当日	お菓子				
		お菓子				
8 (月)	休日					
9 (火)	ごはん 高野と野菜の煮物 牛肉とれんこんのしぐれ煮 オクラのおかか和え わかめのみそ汁	みかん	高野豆腐・鶏ミンチ・牛肉 煮干しだし・醤油・みそ・花かつお	米・三温糖・片栗粉	玉ねぎ・人参・青梗菜・椎茸・れんこん 糸こんにゃく・三度豆・オクラ・わかめ	魚類
		バナナ 昆布	牛乳		バナナ・昆布	
10 (水)	ごはん 酢豚 白菜ナムル フルーツ 中華コーンスープ	さつま芋	豚肉・卵・醤油	米・片栗粉・油・ごま・ごま油 三温糖・米酢・ブイヨン	玉ねぎ・人参・ピーマン・白菜・ほうれん草 フルーツ・青ねぎ・クリームコーン缶・ケチャップ	海藻類
		☆グラタン	牛乳・鶏肉	パン粉・ブイヨン マカロニ・小麦粉・バター	玉ねぎ・しめじ	
11 (木)	カレーうどん ポテトサラダ	ブルー	牛肉・油揚げ・醤油	うどん・メークイン・マヨドレ・片栗粉	玉ねぎ・人参・きゅうり・りんご・冷凍コーン 青ねぎ・カレールー	きのこ類
		☆ゆかり寿司	乳)牛乳	米・三温糖・米酢	ゆかり・焼きのり	
12 (金)	ごはん 鯖のみそ煮 金時豆煮 おひたし 乳)具だくさんみそ汁 幼)粕汁	人参	鯖・金時豆・油揚げ・花かつお 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖 幼)酒粕	土生姜・ほうれん草・えのき・人参・大根 椎茸・ごぼう・糸こんにゃく・青ねぎ	肉類
		ヨーグルト お菓子	ヨーグルト	お菓子		
13 (土)	お弁当日	お菓子				
		お菓子				
15 (月)	ごはん 牛肉春雨 カリフラワーの天ぷら ゆず大根 なめことわかめのみそ汁	りんご	牛肉・煮干しだし・醤油・みそ 赤みそ	米・春雨・小麦粉・油・米酢・三温糖	玉ねぎ・パプリカ・三度豆・カリフラワー 大根・ゆず・なめこ・わかめ	魚類
		☆焼き芋	牛乳	さつま芋		
16 (火)	鶏なんばうどん もやしとちくわの酢の物	人参	鶏肉・ちくわ・煮干しだし・醤油	うどん・米酢・三温糖	小松菜・緑豆もやし・きゅうり・人参・青ねぎ	果物類
		☆昆布のおにぎり	乳)牛乳	米	昆布(ごま入り)	
17 (水)	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ 五色きんぴら フルーツ かきたま汁	さつま芋	カラスガレイ・卵 煮干しだし・醤油	米・三温糖・片栗粉・油・ごま 米酢	玉ねぎ・人参・ごぼう・れんこん・糸こんにゃく 三度豆・フルーツ・三つ葉	肉類
		プリン せんべい	牛乳	プリン・せんべい		
18 (木)	ハヤシライス マカロニサラダ	ブルー	牛肉	米・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	豆類
		☆カップケーキ	牛乳・卵	無塩バター 小麦粉・三温糖・BP	フルーツ	
19 (金)	乳)ちらし寿司 ゆり・幼)手巻き寿司 豆腐と小松菜のみそ汁	みかん	乳)高野豆腐・ちくわ ゆり・幼)牛肉 ちりめんじゃこ・卵・ツナ・豆腐 煮干しだし・醤油・みそ	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・小松菜・焼きのり	きのこ類
		☆アメリカンドッグ	牛乳・ウインナー	ホットケーキミックス・小麦粉・油		
20 (土)	中華丼 わかめとえのきのすまし汁	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・竹の子・椎茸 ピーマン・わかめ・えのき	乳製品
		お菓子		お菓子		

こんだてひょう

日曜日	献立	午前のおやつ (1~2オのみ)	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	
22 (月)	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 大豆と小魚の揚げ煮 ごま酢和え 麩とねぎのみそ汁	ブルー	乳)ちりめんじゃこ 幼)煮干し 鶏肉・大豆・煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・米酢・片栗粉・油 ごま・麩・さつま芋・マーマレード	ほうれん草・キャベツ・人参・きゅうり・青ねぎ	きのこ類
		ゼリー お菓子	牛乳	お菓子	ゼリー	
23 (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 クリームシチュー	みかん	豚ヒレ肉・チーズ・鶏肉・花かつお 醤油	食パン・小麦粉・パン粉・油 メークイン・三温糖	かぼちゃ・ブロッコリー・玉ねぎ・人参 ケチャップ・ソース・シチュールー	果物類
		☆しそわかめのおにぎり	乳)牛乳	米	しそわかめ(ごま入り)	
24 (水)	ごはん ぶりの照り焼き 黒豆煮 白菜サラダ 豚汁	さつま芋	ぶり・黒豆・豚肉・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・米酢	白菜・パプリカ・きゅうり・大根・人参・椎茸 糸こんにゃく・ごぼう・青ねぎ	肉類
		☆黒糖蒸しパン	牛乳	ホットケーキミックス・黒糖		
25 (木)	ピピンバ 雷こんにゃく 春雨スープ	りんご	牛肉・卵・醤油	米・春雨・ごま・ごま油・三温糖 米酢・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 こんにゃく・わかめ	海藻類
		☆マカロニきな粉	牛乳・きな粉	マカロニ・三温糖		
26 (金)	ごはん 手羽元の煮つけ ひじき煮 おひたし 玉ねぎのみそ汁	人参	手羽元・油揚げ・ちくわ・花かつお 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖	土生姜・ひじき・人参・れんこん・三度豆 ほうれん草・春菊・玉ねぎ	魚類
		☆ぜんざい	牛乳・小豆	さつま芋・三温糖		
27 (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・青ねぎ・大根・わかめ	乳製品
		お菓子		お菓子		
29 (月)	納豆ごはん おでん 里芋の揚げ煮 フルーツ 白菜のみそ汁	みかん	鶏肉・納豆・がんとどき・ちくわ 煮干しだし・醤油・みそ	米・里芋・片栗粉・油・三温糖	小松菜・大根・人参・こんにゃく・白菜・フルーツ	きのこ類
		ぶどうパン	牛乳	ぶどうパン		
30 (火)	ごはん 鮭のパン粉焼き ほうれん草とコーンのソテー ごぼうサラダ ポトフ	人参	鮭・ウインナー・醤油	米・パン粉・ごま・マヨドレ・ブイヨン メークイン	ほうれん草・冷凍コーン・ごぼう・人参・玉ねぎ きゅうり・かぶ・キャベツ・パセリ	肉類
		☆スイートポテト	牛乳・卵・生クリーム	さつま芋・無塩バター・三温糖		
31 (水)	あんかけうどん 鶏肉と根菜の黒酢炒め	りんご	牛肉・油揚げ・鶏肉 煮干しだし・醤油	うどん・三温糖・片栗粉・油 さつま芋・黒酢	小松菜・青ねぎ・人参・れんこん	魚類
		☆おかかのおにぎり	花かつお・醤油 乳)牛乳	米・ごま		

- ・☆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