

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 (木)	ごはん 牛肉春雨 粉ふき芋 ナムル かきたま汁	みかん	牛肉・卵・赤みそ 煮干しだし・醤油	米・三温糖・春雨・片栗粉 ごま・ごま油	玉ねぎ・パプリカ・三度豆・緑豆もやし ほうれん草・三つ葉・青のり	果物類
		ヨーグルト お菓子	ヨーグルト	お菓子		
2 (金)	ごはん 八宝菜 高野のオランダ煮 フルーツ わかめスープ	ブルー	豚肉・高野豆腐 醤油	米・ブイオン・片栗粉・油 三温糖	白菜・青梗菜・椎茸・玉ねぎ・人参・フルーツ ピーマン・竹の子・わかめ	魚類
		★ホットケーキ	牛乳	三温糖・バター ホットケーキミックス		
3 (土)	鶏なんぼうどん もやしとちくわの酢の物	お菓子	鶏肉・ちくわ 煮干しだし・醤油	うどん・三温糖・米酢	小松菜・青ねぎ・緑豆もやし・きゅうり 人参	乳製品
		お菓子		お菓子		
5 (月)	ごはん 牛肉と玉ねぎのすき煮 ブロッコリーの天ぷら 切干大根サラダ 小松菜としめじのみそ汁	さつま芋	牛肉・ちくわ・焼き豆腐 醤油・煮干しだし・みそ	米・三温糖・小麦粉・油 マヨドレ・ごま	玉ねぎ・糸こんにゃく・ブロッコリー 人参・きゅうり・小松菜・しめじ 切干大根	海藻類
		バナナ 昆布	牛乳		バナナ・昆布	
6 (火)	ごはん ミートボール れんこんのきんぴら 小松菜とツナの和え物 麩とねぎのみそ汁	人参	豚ミンチ・鶏ミンチ・ツナ 醤油・煮干しだし・みそ	米・麩・三温糖・パン粉 油・ごま・米酢・片栗粉	玉ねぎ・人参・きゅうり・緑豆もやし・青ねぎ 小松菜・れんこん・ケチャップ・ソース	果物類
		★焼き芋	牛乳	さつま芋		
7 (水)	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 ゆり・幼)粕汁	みかん	鯖・金時豆・油揚げ 醤油・煮干しだし・みそ	米・三温糖・ごま ゆり・幼)酒粕	土生姜・人参・糸こんにゃく・ごぼう 椎茸・青ねぎ・ほうれん草・えのき 大根	肉類
		ゼリー お菓子	牛乳	お菓子	ゼリー	
8 (木)	ちゃんぽん風ラーメン から揚げ	りんご	豚肉・ちくわ・鶏肉 醤油・煮干しだし	焼きそば麺・ブイオン 片栗粉・油	キャベツ・玉ねぎ・人参・緑豆もやし 青ねぎ・土生姜	乳製品
		★いなり寿司	牛乳・いなりあげ	米・三温糖・米酢		
9 (金)	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	ブルー	高野豆腐・鶏ミンチ・牛肉 醤油・煮干しだし・みそ	米・三温糖・片栗粉	玉ねぎ・人参・青梗菜・椎茸・白菜 れんこん・糸こんにゃく・三度豆・フルーツ	魚類
		パン	牛乳	パン		
10 (土)	お弁当日	お菓子				
		お菓子		お菓子		
12 (月)	休日					
13 (火)	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 大根煮 ごまマヨサラダ さつま芋とねぎのみそ汁	ブルー	鶏肉・ちくわ 煮干しだし・醤油・みそ	米・マーマレード・三温糖 ごま・マヨドレ・さつま芋	大根・レタス・きゅうり・パプリカ ブロッコリー・青ねぎ	魚類
		★アメリカンドック	牛乳ウインナー	ホットケーキミックス・油		
14 (水)	乳)ゆかりごはん ゆり・幼)梅ごはん 乳)鱈の竜田揚げ ゆり・幼)ししゃものごま揚げ 五目豆煮 フルーツ わかめとえのきのみそ汁	人参	乳)鯖 ゆり・幼)ししゃも 大豆・醤油・煮干しだし・みそ	米・三温糖・油 乳)片栗粉 ゆり・幼)小麦粉・ごま	人参・ごぼう・こんにゃく・れんこん フルーツ・わかめ・えのき 乳)ゆかり ゆり・幼)梅干し	肉類
		乳)バタートースト ゆり・幼)ジャムサンド	牛乳	乳)バター ゆり・幼)梅ジャム 食パン		
15 (木)	乳)ちらし寿司 ゆり・幼)手巻き寿司 豆腐と小松菜のみそ汁	りんご	ちりめんじゃこ・卵・ツナ・豆腐 乳)高野豆腐・ちくわ ゆり・幼)牛肉 煮干しだし・醤油・みそ	米・マヨドレ・米酢・三温糖	焼き海苔・きゅうり・人参・冷凍コーン 小松菜 乳)干しいたけ	野菜類
		★グラタン	牛乳・鶏肉	パン粉・バター 小麦粉・ブイオン・マカロニ	玉ねぎ・しめじ	
16 (金)	しっぽうどん 大羊)みかん すみれ~小羊)かきあげ	みかん	油揚げ・豚肉 醤油・煮干しだし・みそ	うどん・三温糖 小麦粉・油	大根・人参・青ねぎ・ごぼう・椎茸 すみれ~小羊)玉ねぎ・人参・かぼちゃ 大羊)みかん	海藻類
		★芋のぜんざい	牛乳・小豆	さつま芋・三温糖		

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	
17 (土)	中華丼 わかめのすまし汁	お菓子	豚肉・醤油・煮干しだし	米・ブイヨン・片栗粉	白菜・青梗菜・玉ねぎ・人参・ピーマン 椎茸・竹の子・わかめ	乳製品
		お菓子		お菓子		
19 (月)	納豆ごはん おでん オクラのおかか和え フルーツ 玉ねぎのみそ汁	ブルー	納豆・鶏肉・がんもどき ちくわ・花かつお	米・三温糖	小松菜・大根・人参・こんにゃく・オクラ フルーツ・玉ねぎ	きのこ類
		★大学芋	醤油・煮干しだし・みそ 牛乳	さつまいも・油・黒糖		
20 (火)	カレーうどん ポテトサラダ	みかん	牛肉・油揚げ 煮干しだし・醤油	うどん・マヨドレ・メークイン 片栗粉	玉ねぎ・人参・青ねぎ・冷凍コーン きゅうり・りんご・カレールー	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	
21 (水)	ごはん 焼き鮭 おから煮 おひたし なめこ汁	人参	鮭・おから・ちくわ・高野豆腐 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・ごま	人参・ごぼう・糸こんにゃく・小松菜 青ねぎ・白菜・春菊・ほうれん草 なめこ	果物類
		★お好み焼き	ゆり・幼)アミエビ 牛乳・豚バラ肉・花かつお	小麦粉・B.P	乳)とんかつソース ゆり・幼)お好みソース	
22 (木)	牛肉と小松菜の混ぜごはん 豚汁	さつまいも	牛肉・豚肉・油あげ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖	小松菜・大根・人参・ごぼう・糸こんにゃく 青ねぎ・椎茸	魚類
		★カップケーキ	牛乳・卵	三温糖 小麦粉・無塩バター・B.P	フルーツ	
23 (金)	休日					
24 (土)	五目ラーメン 鶏天	お菓子	豚肉・煮干しだし・醤油 鶏肉	焼きそば麺・ブイヨン 小麦粉・油	キャベツ・人参・緑豆もやし・椎茸	乳製品
		お菓子		お菓子		
26 (月)	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ フルーツ 中華風スープ	ブルー	豚ミンチ・木綿豆腐・赤みそ 卵・醤油	米・ブイヨン・片栗粉 春雨・三温糖・米酢	土生姜・ニンニク・玉ねぎ・人参 竹の子・きゅうり・青梗菜・椎茸 青ねぎ	魚類
		★スイートポテト	牛乳・卵黄・生クリーム	さつまいも・三温糖・バター		
27 (火)	あんかけうどん 肉じゃが煮	りんご	油揚げ・牛肉・煮干しだし・醤油	うどん・メークイン・三温糖 片栗粉	小松菜・玉ねぎ・人参・糸こんにゃく・フルーツ ピーマン・青ねぎ	乳製品
		★鶏ごぼうのおにぎり	乳)牛乳 鶏肉・醤油	米・三温糖	人参・ごぼう	
28 (水)	ごはん ブリの照り煮 ひじき煮 おひたし のっぺい汁	人参	ブリ・油揚げ・ちくわ・花かつお 醤油・煮干しだし	米・里芋・三温糖・片栗粉	菜花・白菜・人参・ひじき・三度豆 ごぼう・こんにゃく・ねぎ・大根・椎茸	肉類
		★黒糖蒸しパン	牛乳	黒糖 ホットケーキミックス		
29 (木)	カツサンド チーズサンド 焼きかぼちゃ フロッコリーのおかか和え カレースープ	みかん	豚ヒレ・チーズ・花かつお 醤油・牛肉	食パン・小麦粉・パン粉・油 ブイヨン・片栗粉 三温糖・メークイン	玉ねぎ・人参・かぼちゃ・フロッコリー カレールー	海藻類
		プリン せんべい	牛乳	プリン・せんべい		

・★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。