

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) | 鶏なんばうどん 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 | さつまい | 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 | さつまい | | |
| 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 さつまいとねぎのみそ汁 | 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・さつまい | 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 | さつまい・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 | 体の調子を整えるもの | |
| 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。