

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 (金) | ビビンバ | さつまい | 牛肉・卵・醤油 | 米・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 こんにやく・わかめ | 果物類 |
| | 雷こんにやく わかめスープ | ☆マカロニきな粉 | 牛乳・きな粉 | マカロニ・三温糖 | | |
| 2 (土) | 和風チャーハン | 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・人参・玉ねぎ・青ねぎ・大根・わかめ | 乳製品 |
| | 具だくさんみそ汁 | お菓子 | | お菓子 | | |
| 4 (月) | ごはん 鶏肉のマーレード焼き 大豆とじゃこのかりかり和え おひたし 玉ねぎのみそ汁 | ブルー | 乳)ちりめんじゃこ 幼)煮干し 鶏肉・大豆・花かつお 煮干しだし・醤油・みそ | 米・さつまい・三温糖・片栗粉・油 マーレード | ほうれん草・人参・えのき・玉ねぎ | 海藻類 |
| | | バナナ 昆布 | 牛乳 | | バナナ・昆布 | |
| 5 (火) | ごはん 白身魚の甘酢あんかけ ごまマヨサラダ フルーツ 白菜のみそ汁 | 人参 | カラスガレイ・ちくわ 煮干しだし・醤油・みそ | 米・三温糖・米酢・片栗粉・油 ごま・マヨドレ | 玉ねぎ・人参・レタス・きゅうり・ブロッコリー パプリカ・白菜・フルーツ | 肉類 |
| | | ☆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 | |
| 6 (水) | カレーライス | さつまい | 牛肉・ちりめんじゃこ・醤油 | 米・メークイン・三温糖・米酢 | 玉ねぎ・人参・きゅうり・わかめ・カレールー | きのこ類 |
| | きゅうりとじゃこの酢の物 | ☆カップケーキ | 牛乳・卵 | 小麦粉・BP・三温糖・無塩バター | フルーツ | |
| 7 (木) | 乳・ゆり)三色ごはん 幼)わかめごはん | みかん | 乳・ゆり)鶏ミンチ・卵 油揚げ・煮干しだし・醤油・みそ | 乳・ゆり)米・三温糖 幼)わかめごはん(非常食) ゆり・幼)酒粕 | 乳・ゆり)小松菜 大根・人参・ごぼう・椎茸・糸こんにやく・青ねぎ | 魚類 |
| | 乳)具だくさんみそ汁 ゆり・幼)粕汁 | ☆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・BP | 乳)とんかつソース ゆり・幼)お好みソース キャベツ・青のり | |
| 8 (金) | ミートスパゲティー | りんご | 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・ピーマン・干し椎茸・レタス キャベツ・えのき・ケチャップ・ソース | 果物類 |
| | 野菜スープ | ☆いなり寿司 | 乳)牛乳 いなりあげ | 米・三温糖・米酢 | | |
| 9 (土) | お弁当 | お菓子 | | | | 乳製品 |
| | | お菓子 | | | | |
| 11 (月) | ごはん 乳)からあげ ゆり・幼)ドラムチキン 人参しりしり・白菜サラダ なめこのみそ汁 | ブルー | 乳)鶏肉 ゆり・幼)手羽元 ツナ・煮干しだし・醤油・みそ | 乳)片栗粉 幼)小麦粉 米・油・三温糖・米酢 | 人参・白菜・パプリカ・きゅうり・なめこ・玉ねぎ | 魚類 |
| | | ☆焼き芋 | 牛乳 | さつまい | | |
| 12 (火) | 牛丼 | りんご | 牛肉・油揚げ・煮干しだし・醤油 | 米・里芋・三温糖 | 玉ねぎ・人参・糸こんにやく・大根・椎茸 ごぼう・こんにやく・青ねぎ・こんにやく | 豆類 |
| | けんちん汁 | ☆グラタン | 牛乳・鶏肉 | ブイヨン マカロニ・小麦粉・バター・パン粉 | 玉ねぎ・しめじ | |
| 13 (水) | ごはん ミートボール かぼちゃ煮 切干大根サラダ ほうれん草のみそ汁 | みかん | 豚ミンチ・鶏ミンチ・ちくわ 煮干しだし・醤油・みそ | 米・三温糖・パン粉・油・片栗粉 マヨドレ・ごま | 玉ねぎ・かぼちゃ・切り干し大根・きゅうり 人参・ほうれん草・ケチャップ・ソース | 肉類 |
| | | ぶどうパン | 牛乳 | ぶどうパン | | |
| 14 (木) | 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 わかめのみそ汁 | さつまい | 高野豆腐・鶏肉・牛肉 煮干しだし・醤油・みそ | 米・三温糖・片栗粉 | 玉ねぎ・人参・椎茸・青梗菜・糸こんにやく れんこん・三度豆・わかめ・フルーツ | 魚類 |
| | | ヨーグルト お菓子 | ヨーグルト | お菓子 | | |
| 15 (金) | ごはん 鯖のみそ煮 金時豆煮 ごま酢和え かきたま汁 | 人参 | 鯖・金時豆・卵 煮干しだし・醤油・みそ | 米・ごま・三温糖・米酢・片栗粉 | 土生姜・ほうれん草・キャベツ・きゅうり・人参 三つ葉 | 海藻類 |
| | | ☆アメリカドッグ | 牛乳・ウインナー | ホットケーキミックス・小麦粉・油 | | |
| 16 (土) | 鶏なんぼうどん | 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 |
| | もやしとちくわの酢の物 | 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 | |
| 18 (月) | 乳)ちらし寿司 ゆり・幼)手巻き寿司 豆腐と小松菜のみそ汁 | プルーン ★芋のぜんざい | 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 牛乳・小豆 | 米・三温糖・米酢・マヨドレ さつまいも・三温糖 | 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 |
| 19 (火) | カレーうどん ポテトサラダ | さつまいも ★しそわかめのおにぎり | 牛肉・油揚げ・煮干しだし・醤油 乳)牛乳 | うどん・メークイン・マヨドレ・片栗粉 米 | 玉ねぎ・人参・青ねぎ・カレールー・冷凍コーン きゅうり・りんご しそわかめ(ごま入り) | 魚類 |
| 20 (水) | 休日 | | | | | |
| 21 (木) | ごはん ぶりの照り焼き 白菜とあげの炊いたん 白和え 麩とねぎのみそ汁 | りんご ★豚ミンチ入り たこ焼き風 | ぶり・木綿豆腐 煮干しだし・醤油・みそ 牛乳・豚ミンチ・花かつお | 米・麩・小麦粉・油・三温糖・ごま 小麦粉・白玉粉・油 | 舞茸・ほうれん草・ごぼう・人参・こんにゃく 青ねぎ ケチャップ キャベツ・青ねぎ・青のり・とんかつソース | 肉類 |
| 22 (金) | 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 プリン せんべい | 豚ヒレ肉・チーズ・鶏肉・花かつお 醤油 牛乳 | 食パン・小麦粉・パン粉・油 メークイン・三温糖 プリン・せんべい | 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 | 豆類 |
| 23 (土) | 卒園式 | | | | | |
| 25 (月) | ごはん 八宝菜 高野のオランダ煮 フルーツ 春雨スープ | 人参 ★スイートポテト | 豚肉・高野豆腐・醤油 牛乳・卵黄・生クリーム | 米・片栗粉・油・三温糖・春雨・パイオン さつまいも・三温糖・無塩バター | 白菜・玉ねぎ・人参・青梗菜・ピーマン 竹の子・椎茸・わかめ・フルーツ | 海藻類 |
| 26 (火) | きつねうどん 肉じゃが煮 | りんご ★昆布のおにぎり | 油揚げ・牛肉・煮干しだし・醤油 乳)牛乳 | うどん・メークイン・三温糖 米 | 小松菜・青ねぎ・玉ねぎ・人参・ピーマン 糸こんにゃく 昆布(ごま入り) | 魚類 |
| 27 (水) | ごはん 乳)鱈の竜田揚げ ゆり・幼)ししゃものごま揚げ れんこんのきんぴら・おひたし 豚汁 | みかん ゼリー お菓子 | 乳)鱈 ゆり・幼)ししゃも 豚肉・油揚げ・花かつお 煮干しだし・醤油・みそ 牛乳 | 乳)片栗粉 幼)小麦粉・ごま 米・三温糖・油 お菓子 | 白菜・ほうれん草・春菊・大根・人参・椎茸 糸こんにゃく・ごぼう・青ねぎ・れんこん ゼリー | 豆類 |
| 28 (木) | ハヤシライス マカロニサラダ | プルーン ★わらびもち | 牛肉 牛乳・きな粉 | 米・メークイン・マカロニ・小麦粉 マヨドレ わらびもち粉・三温糖 | 玉ねぎ・人参・きゅうり・りんご・ケチャップ ソース | きのこ類 |
| 29 (金) | 家庭保育協力日 | | | | | |
| 30 (土) | お弁当日 | | | | | |

・★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。