こんだてひょう

曜	献 立	午前のおやつ	主な材料			
唯 日		(1~2才のみ) 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	不足 - 食材
	ビビンバ	さつま芋	牛肉・卵・醤油	米・ごま・ごま油・三温糖・米酢	乳)緑豆もやし 幼)小大豆もやし	
1				ブイヨン	ぜんまい・ほうれん草・きゅうり・大根・人参	果
, ,	雷こんにゃく				こんにゃく・わかめ	物
(金)	1 1.11	☆マカロニきな粉	41 mg - 1-1-1-2-1			類
	わかめスープ	シンサー	牛乳・きな粉	マカロニ・三温糖		1
0	和岡エム―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	witt
2	和風チャーハン		急干しにし・番出・みを 			乳製
(±)	具だくさんみそ汁	お菓子				品
\ <u>-</u> /	SEIC ICIOUP CII	00末 1		お菓子		
	ごはん	プルーン	乳)ちりめんじゃこ 幼)煮干し	米・さつま芋・三温糖・片栗粉・油	ほうれん草・人参・えのき・玉ねぎ	
4	鶏肉のマーマレード焼き		鶏肉・大豆・花かつお	マーマレード		海
	大豆とじゃこのカリカリ和え	パナナ	煮干しだし・醤油・みそ			海藻
(月)	おひたし	昆布				類
	玉ねぎのみそ汁		牛乳		パナナ・昆布	
_	ごはん	人参	カラスガレイ・ちくわ	米・三温糖・米酢・片栗粉・油	玉ねぎ・人参・レタス・きゅうり・ブロッコリー	
5	白身魚の甘酢あんかけ ごまマヨサラダ	☆カルピスゼリー	煮干しだし・醤油・みそ 	ごま・マヨドレ	パプリカ・白菜・フルーツ	肉類
(火)	こまマヨ ザブダ フルーツ	お菓子				類
	白菜のみそ汁	03 ≭ 1⁻	牛乳	カルピス・上白糖・お菓子	アガー	
		さつま芋	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	
6	カレーライス	·				き •
			1			のこ
(水)	きゅうりとじゃこの酢の物	☆カップケーキ				類
			牛乳・卵	小麦粉・BP・三温糖・無塩パター	フルーツ	
	乳・ゆり)三色ごはん	みかん	乳・ゆり)鶏ミンチ・卵	乳・ゆり)米・三温糖	乳・ゆり)小松菜	
7	幼)わかめごはん		油揚げ・煮干しだし・醤油・みそ	幼)わかめごはん(非常食)	大根・人参・ごぼう・椎茸・糸こんにゃく・青ねぎ	魚
(+ \	函 〉日 ↓ セノー・ノー・ファー	<u>. 4</u> . 40, 400 og. 100 de.		ゆり・幼)酒粕	期) [4] 45-55-5-5-5-5-5-5-5-5-5-5-5-5-5-5-5-5-5	類
(木)	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	
	7岁7-4月/代江	りんご	作乳・豚ハフ肉・化かつお 豚ミンチ	スパゲティー・三温糖・小麦粉	玉ねぎ・人参・ピーマン・干し椎茸・レタス	
8	ミートスパゲティー	9/0	nor - /	ブイヨン	エねさ・人参・ヒーマン・干し権耳・レッス	Ħ
	3 178 77 77		†			果 物
(金)	野菜スープ	☆いなり寿司				類
`/			乳)牛乳 いなりあげ	米-三温糖-米酢		1
		お菓子				
9						乳
	お弁当日					製品
(土)		お菓子				ĀĀ
	 ごはん	プルーン	乳)鶏肉 ゆり・幼)手羽元	乳)片栗粉 幼)小麦粉	人参・白菜・パプリカ・きゅうり・なめこ・玉ねぎ	
11	こはん 乳)からあげ	///-/	乳/鶏肉 ゆり・幼/手羽元 ツナ・煮干しだし・醬油・みそ	光·油·三温糖·米酢	八岁・ロ木・ハノソカ・さゆフッ・なのに * 玉ねざ	
''	ゆり・幼)ドラムチキン			小 四 一連加 小町		魚類
(月)	人参しりしり・白菜サラダ	☆焼き芋				類
" •	なめこのみそ汁	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	牛乳	さつま芋		
		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・糸こんにゃく・大根・椎茸	1
12	牛丼	1	Î		1 3.25	
i 1					ごぼう・こんにゃく・青ねぎ・こんにゃく	_
					ごほう・こんにゃく・青ねぎ・こんにゃく	豆類
(火)	けんちん汁	☆グラタン		ブイヨン		豆類
(火)	けんちん汁		牛乳·鶏肉	マカロニ・小麦粉・パター・パン粉	玉ねぎ・しめじ	豆 類
	けんちん汁 ごはん	☆グラタン みかん	豚ミンチ・鶏ミンチ・ちくわ	マカロニ・小麦粉・パター・パン粉 米・三温糖・パン粉・油・片栗粉	玉ねぎ・しめじ 玉ねぎ・かぼちゃ・切り干し大根・きゅうり	類
(火)	けんちん汁 ごはん ミートボール			マカロニ・小麦粉・パター・パン粉	玉ねぎ・しめじ	肉
13	けんちん汁 ごはん ミートボール かぽちゃ煮	みかん	豚ミンチ・鶏ミンチ・ちくわ	マカロニ・小麦粉・パター・パン粉 米・三温糖・パン粉・油・片栗粉	玉ねぎ・しめじ 玉ねぎ・かぼちゃ・切り干し大根・きゅうり	豆類肉類
	けんちん汁 ごはん ミートボール かぽちゃ煮 切干大根サラダ		豚ミンチ・鶏ミンチ・ちくわ 煮干しだし・醤油・みそ	マカロニ・小麦粉・パター・パン粉 米・三温糖・パン粉・油・片栗粉 マヨドレ・ごま	玉ねぎ・しめじ 玉ねぎ・かぼちゃ・切り干し大根・きゅうり	肉
13	けんちん汁 ごはん ミートボール かぽちゃ煮 切干大根サラダ ほうれん草のみそ汁	みかん ぶどうパン	豚ミンチ・鶏ミンチ・ちくわ 煮干しだし・醤油・みそ 牛乳	マカロニ・小麦粉・パター・パン粉 米・三温糖・パン粉・油・片栗粉 マヨドレ・ごま ぶどうパン	玉ねぎ・しめじ 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
13 (水)	けんちん汁 ごはん ミートボール かぽちゃ煮 切干大根サラダ ほうれん草のみそ汁 ごはん	みかん	豚ミンチ・鶏ミンチ・ちくわ 煮干しだし・醤油・みそ	マカロニ・小麦粉・パター・パン粉 米・三温糖・パン粉・油・片栗粉 マヨドレ・ごま	玉ねぎ・しめじ 玉ねぎ・かぼちゃ・切り干し大根・きゅうり	肉類
13	けんちん汁 ごはん ミートボール かぽちゃ煮 切干大根サラダ ほうれん草のみそ汁	みかん ぶどうパン	豚ミンチ・鶏ミンチ・ちくわ 煮干しだし・醤油・みそ 牛乳 高野豆腐・鶏肉・牛肉	マカロニ・小麦粉・パター・パン粉 米・三温糖・パン粉・油・片栗粉 マヨドレ・ごま ぶどうパン	玉ねぎ・しめじ玉ねぎ・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・ソース玉ねぎ・人参・椎茸・青梗菜・糸こんにゃく	肉類魚
13 (水)	けんちん汁 ごはん ミートボール かぽちゃ煮 切干大根サラダ ほうれん草のみそ汁 ごはん 高野と野菜の煮物	みかん ぶどうパン さつま芋	豚ミンチ・鶏ミンチ・ちくわ 煮干しだし・醤油・みそ 牛乳 高野豆腐・鶏肉・牛肉	マカロニ・小麦粉・パター・パン粉 米・三温糖・パン粉・油・片栗粉 マヨドレ・ごま ぶどうパン	玉ねぎ・しめじ玉ねぎ・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・ソース玉ねぎ・人参・椎茸・青梗菜・糸こんにゃく	肉類
13 (水) 14	けんちん汁 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 ごはん 高野と野菜の煮物 牛肉とれんこんのしぐれ煮	みかん ぶどうパン さつま芋 ヨーグルト	豚ミンチ・鶏ミンチ・ちくわ 煮干しだし・醤油・みそ 牛乳 高野豆腐・鶏肉・牛肉	マカロニ・小麦粉・パター・パン粉 米・三温糖・パン粉・油・片栗粉 マヨドレ・ごま ぶどうパン	玉ねぎ・しめじ玉ねぎ・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・ソース玉ねぎ・人参・椎茸・青梗菜・糸こんにゃく	肉類魚
13 (水) 14	けんちん汁 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 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	みかん ぶどうパン さつま芋 ヨーグルト	豚ミンチ・鶏ミンチ・ちくわ 煮干しだし・醤油・みそ 牛乳 高野豆腐・鶏肉・牛肉 煮干しだし・醤油・みそ	マカロニ・小麦粉・パター・パン粉 米・三温糖・パン粉・油・片栗粉 マヨドレ・ごま ぶどうパン 米・三温糖・片栗粉	 玉ねぎ・しめじ 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 玉ねぎ・人参・椎茸・青梗菜・糸こんにゃく れんこん・三度豆・わかめ・フルーツ 土生姜・ほうれん草・キャベツ・きゅうり・人参 	肉類魚
13 (水) 14	けんちん汁 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 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 ごはん 鯖のみそ煮	みかん ぶどうパン さつま芋 ヨーグルト お菓子	豚ミンチ・鶏ミンチ・ちくわ 煮干しだし・醤油・みそ 牛乳 高野豆腐・鶏肉・牛肉 煮干しだし・醤油・みそ ヨーゲルト	マカロニ・小麦粉・パター・パン粉 米・三温糖・パン粉・油・片栗粉 マヨドレ・ごま ぶどうパン 米・三温糖・片栗粉	 玉ねぎ・しめじ 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 玉ねぎ・人参・椎茸・青梗菜・糸こんにゃくれんこん・三度豆・わかめ・フルーツ 	肉類 魚類
13 (水) 14 (木)	けんちん汁 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 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 ごはん 鯖のみそ煮 金時豆煮	みかん ぶどうパン さつま芋 ヨーグルト お菓子 人参	豚ミンチ・鶏ミンチ・ちくわ 煮干しだし・醤油・みそ 牛乳 高野豆腐・鶏肉・牛肉 煮干しだし・醤油・みそ コーグルト 鯖・金時豆・卵	マカロニ・小麦粉・パター・パン粉 米・三温糖・パン粉・油・片栗粉 マヨドレ・ごま ぶどうパン 米・三温糖・片栗粉	 玉ねぎ・しめじ 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 玉ねぎ・人参・椎茸・青梗菜・糸こんにゃく れんこん・三度豆・わかめ・フルーツ 土生姜・ほうれん草・キャベツ・きゅうり・人参 	肉類 魚類 海藻
13 (水) 14 (木)	けんちん汁 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 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 ごはん 鯖のみそえ 金時豆煮 ごま酢和え	みかん ぶどうパン さつま芋 ヨーグルト お菓子	豚ミンチ・鶏ミンチ・ちくわ 煮干しだし・醤油・みそ 牛乳 高野豆腐・鶏肉・牛肉 煮干しだし・醤油・みそ コーグルト 鯖・金時豆・卵 煮干しだし・醤油・みそ	マカロニ・小麦粉・パター・パン粉 米・三温糖・パン粉・油・片栗粉 マヨドレ・ごま ぶどうパン 米・三温糖・片栗粉 お菓子 米・ごま・三温糖・米酢・片栗粉	 玉ねぎ・しめじ 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 玉ねぎ・人参・椎茸・青梗菜・糸こんにゃく れんこん・三度豆・わかめ・フルーツ 土生姜・ほうれん草・キャベツ・きゅうり・人参 	肉類 魚類
13 (水) 14 (木)	けんちん汁 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 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 ごはん 鯖のみそ煮 金時豆煮	みかん ぶどうパン さつま芋 ヨーグルト お菓子 人参	豚ミンチ・鶏ミンチ・ちくわ 煮干しだし・醤油・みそ 牛乳 高野豆腐・鶏肉・牛肉 煮干しだし・醤油・みそ ヨーグルト 鯖・金時豆・卵 煮干しだし・醤油・みそ	マカロニ・小麦粉・パター・パン粉 米・三温糖・パン粉・油・片栗粉 マヨドレ・ごま ぶどうパン 米・三温糖・片栗粉 お菓子 米・ごま・三温糖・米酢・片栗粉	 玉ねぎ・しめじ 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 玉ねぎ・人参・椎茸・青梗菜・糸こんにゃく れんこん・三度豆・わかめ・フルーツ 土生姜・ほうれん草・キャベツ・きゅうり・人参 三つ葉 	肉類 魚類 海藻
13 (水) 14 (木) 15 (金)	けんちん汁 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 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 ごはん 鯖のみそ汁 ごはん	みかん ぶどうパン さつま芋 ヨーグルト お菓子 人参	豚ミンチ・鶏ミンチ・ちくわ 煮干しだし・醤油・みそ 牛乳 高野豆腐・鶏肉・牛肉 煮干しだし・醤油・みそ コーグルト 鯖・金時豆・卵 煮干しだし・醤油・みそ	マカロニ・小麦粉・パター・パン粉 米・三温糖・パン粉・油・片栗粉 マヨドレ・ごま ぶどうパン 米・三温糖・片栗粉 お菓子 米・ごま・三温糖・米酢・片栗粉	 玉ねぎ・しめじ 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 玉ねぎ・人参・椎茸・青梗菜・糸こんにゃく れんこん・三度豆・わかめ・フルーツ 土生姜・ほうれん草・キャベツ・きゅうり・人参 	肉類 魚類 海藻類
13 (水) 14 (木)	けんちん汁 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 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 ごはん 鯖のみそえ 金時豆煮 ごま酢和え	みかん ぶどうパン さつま芋 ヨーグルト お菓子 人参	豚ミンチ・鶏ミンチ・ちくわ 煮干しだし・醤油・みそ 牛乳 高野豆腐・鶏肉・牛肉 煮干しだし・醤油・みそ ヨーグルト 鯖・金時豆・卵 煮干しだし・醤油・みそ	マカロニ・小麦粉・パター・パン粉 米・三温糖・パン粉・油・片栗粉 マヨドレ・ごま ぶどうパン 米・三温糖・片栗粉 お菓子 米・ごま・三温糖・米酢・片栗粉	 玉ねぎ・しめじ 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 玉ねぎ・人参・椎茸・青梗菜・糸こんにゃく れんこん・三度豆・わかめ・フルーツ 土生姜・ほうれん草・キャベツ・きゅうり・人参 三つ葉 	肉類 魚類 海藻類 乳
13 (水) 14 (木) 15 (金)	けんちん汁 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 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 ごはん 鯖のみそ汁 ごはん	みかん ぶどうパン さつま芋 ヨーグルト お菓子 人参	豚ミンチ・鶏ミンチ・ちくわ 煮干しだし・醤油・みそ 牛乳 高野豆腐・鶏肉・牛肉 煮干しだし・醤油・みそ ヨーグルト 鯖・金時豆・卵 煮干しだし・醤油・みそ	マカロニ・小麦粉・パター・パン粉 米・三温糖・パン粉・油・片栗粉 マヨドレ・ごま ぶどうパン 米・三温糖・片栗粉 お菓子 米・ごま・三温糖・米酢・片栗粉	 玉ねぎ・しめじ 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 玉ねぎ・人参・椎茸・青梗菜・糸こんにゃく れんこん・三度豆・わかめ・フルーツ 土生姜・ほうれん草・キャベツ・きゅうり・人参 三つ葉 	肉類 魚類 海藻類

こんだてひょう

日曜	献立	午前のおやつ (1~2才のみ)	主な材料			不足
日		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	食材
18	乳)ちらし寿司 ゆり・幼)手巻き寿司	プルーン	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	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	ㅎ
(月)	豆腐と小松菜のみそ汁	☆芋のぜんざい	煮干しだし・醤油・みそ 牛乳・小豆	さつま芋・三温糖		のこ類
19	カレーうどん	さつま芋 ☆しそわかめの	牛肉・油揚げ・煮干しだし・醤油	うどん・メークイン・マヨドレ・片栗粉	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	魚
(火)	ポテトサラ ダ	おにぎり	乳)牛乳	*	しそわかめ(ごま入り)	類
20	休日					
(水)	₩ □					
21	ごはん ぶりの照り焼き	りんご	ぶり・木綿豆腐 煮干しだし・醤油・みそ	米・麩・小麦粉・油・三温糖・ごま	舞茸・ほうれん草・ごぼう・人参・こんにゃく 青ねぎ	肉
(木)	白菜とあげの炊いたん 白和え 麩とねぎのみそ汁	☆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	ケチャップ キャベツ・青ねぎ・青のり・とんかつソース	類
22	カツサンド チーズサンド	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	豆
(金)	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	プリン せんべい	牛乳	プリン・せんべい		類
23 (土)	卒園式		•			
25	ごはん 八宝菜	人参	豚肉·高野豆腐·醤油	米・片栗粉・油・三温糖・春雨・ブイヨン	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
(月)	高野のオランダ煮 フルーツ 春雨スープ	☆スイートポテト	牛乳・卵黄・生クリーム	さつま芋・三温糖・無塩パター		漢 類
26	きつねうどん	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	小松菜・青ねぎ・玉ねぎ・人参・ピーマン 糸こんにゃく	魚
(火)	肉じゃが煮	★昆布のおにぎり	乳)牛乳	*	昆布(ごま入り)	類
27	ごはん 乳)鰆の竜田揚げ	みかん	乳)鰆 ゆり・幼)ししゃも 豚肉・油揚げ・花かつお	乳)片栗粉 幼)小麦粉・ごま 米・三温糖・油	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	豆
(水)	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	ゼリー お菓子	煮干しだし・醤油・みそ 牛乳	お菓子	ゼリー	類
28	ハヤシライス	プルーン	牛肉	米・メークイン・マカロニ・小麦粉 マヨドレ	玉ねぎ・人参・きゅうり・りんご・ケチャップ ソース	きの
(木)	マカロニサラダ	☆わらびもち	牛乳・きな粉	わらびもち粉・三温糖		のこ類
29	家庭保育協力日		1		1	
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。