

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	調味料	
1 (月)	三色ごはん 乳)りんご 幼)いちご けんちん汁	ブルー	鶏ミンチ・卵・油揚げ みそ	米・里芋 三温糖	小松菜・土生姜・大根・椎茸 人参・ごぼう・こんにやく・青ねぎ 乳)りんご 幼)いちご	醤油・煮干しだし	海藻類
		☆焼き芋	牛乳	さつま芋			
2 (火)	納豆ごはん 鶏肉のマーメレード焼き 切り干し大根煮 サワー漬け 玉ねぎのみそ汁	りんご	納豆・鶏肉 ちくわ・油揚げ・みそ	米・マーメレード・三温糖	小松菜・切干大根・人参・三度豆 玉ねぎ・春キャベツ・きゅうり・レモン果汁	煮干しだし・醤油	魚類
		☆マカロニきな粉	牛乳・きな粉	マカロニ・三温糖			
3 (水)	ごはん 白身魚のきじ焼き おから煮 おひたし なめこのみそ汁	人参	カラスガレイ・油揚げ・ちくわ おから・みそ・花かつお	米・三温糖	青ねぎ・糸こんにやく・人参・ごぼう 白菜・ほうれん草・きゅうり わかめ・なめこ	醤油・煮干しだし	肉類
		バナナ 昆布	牛乳		バナナ・昆布		
4 (木)	カレーうどん ポテトサラダ	かぼちゃ	牛肉・油揚げ	うどん・メークイン・マヨドレ 片栗粉	玉ねぎ・人参・青ねぎ・きゅうり りんご・冷凍コーン	煮干しだし・醤油 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	米・ごま	小松菜・人参		
5 (金)	ごはん 麻婆豆腐 アスパラのフライ 小松菜とツナの和え物 中華コーンスープ	オレンジ	木綿豆腐・豚ミンチ・ツナ	米・小麦粉・パン粉 油・三温糖・片栗粉	ニンニク・土生姜・玉ねぎ・人参 竹の子・青ねぎ・アスパラ・小松菜 緑豆もやし・きゅうり・クリームコーン缶	ブイオン・醤油	海藻類
		ゼリー マドレーヌ	牛乳	マドレーヌ	ゼリー		
6 (土)	お弁当日	お菓子					
		お菓子		お菓子			
8 (月)	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 さつま芋とねぎのみそ汁	ブルー	鶏肉・高野豆腐・牛肉 みそ	米・三温糖・さつま芋	新玉ねぎ・人参・椎茸・青梗菜・三度豆 糸こんにやく・れんこん・フルーツ・青ねぎ	煮干しだし・醤油 米酢	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			
9 (火)	ミートスパゲティ 野菜スープ	さつま芋	豚ミンチ	スパゲティ・三温糖 小麦粉	玉ねぎ・人参・干し椎茸・ピーマン レタス・春キャベツ・えのき	ブイオン ケチャップ・ソース	乳製品
		☆いなり寿司	乳)牛乳 いなりあげ	米・三温糖		米酢	
10 (水)	ごはん 焼き鮭 かぼちゃ煮 ごまマヨサラダ 田舎スープ	人参	鮭・ちくわ・卵・ベーコン	米・ごま 春雨	レタス・キャベツ・ブロッコリー・パプリカ きゅうり・かぼちゃ・玉ねぎ・トマト 干し椎茸	ブイオン	果物類
		乳)ポタートースト ゆり・幼)ジャムサンド	牛乳	ゆり・幼)苺ジャム 食パン 乳)バター			
11 (木)	ごはん 牛肉春雨 ちくわの磯部揚げ ナムル 若竹汁	りんご	牛肉・ちくわ・赤みそ	米・小麦粉・油・ごま・春雨 ごま油	玉ねぎ・パプリカ・三度豆・青のり ほうれん草・緑豆もやし・竹の子 わかめ	煮干しだし・醤油	果物類
		☆スイートポテト	牛乳・生クリーム・卵黄	三温糖 さつま芋・バター			
12 (金)	乳)ちらし寿司 幼)手巻き寿司 豆腐と小松菜のみそ汁	オレンジ	ちりめんじゃこ・豆腐・卵・ツナ 乳)高野豆腐・ちくわ 幼)牛肉	米・三温糖・マヨドレ	焼きのり・人参・きゅうり・冷凍コーン 小松菜 乳)干し椎茸	煮干しだし・醤油 米酢	野菜類
		ヨーグルト お菓子	ヨーグルト	お菓子			
13 (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	米・メークイン	小松菜・人参・玉ねぎ・青ねぎ・わかめ		乳製品
		お菓子		お菓子			
15 (月)	ごはん 八宝菜 新ごぼうのかき揚げ フルーツ 春雨スープ	ブルー	豚肉・卵	米・小麦粉・油・片栗粉 春雨	白菜・青梗菜・椎茸・玉ねぎ・人参 竹の子・ピーマン・新ごぼう・かぼちゃ	ブイオン・米酢 赤みそ・醤油	魚類
		☆ラスク	牛乳	グラニュー糖 パケット・バター			
16 (火)	親子うどん 大豆のさつま芋のサラダ	人参	鶏肉・卵・大豆	うどん・三温糖・マヨドレ さつま芋	小松菜・青ねぎ・人参・きゅうり りんご	煮干しだし・醤油	乳製品
		☆昆布のおにぎり	乳)牛乳	米	ごま昆布		
	ごはん	りんご	鱈・油揚げ	米・三温糖・ごま	ふき・ほうれん草・人参・えのき	煮干しだし・醤油	

こんだてひょう

日曜日	献立	主な材料				不足食材	
		午前のおやつ (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
17 (水)	鯖の西京焼き ふきとあげのたいたん おひたし 新じゃが芋と新玉ねぎのみそ汁	★わらびもち	みそ・白みそ 牛乳・きな粉	新じゃが芋 三温糖 わらびもち粉	新玉ねぎ		肉類
18 (木)	ハヤシライス マカロニサラダ	かぼちゃ ★カップケーキ	牛肉 牛乳・卵	米・メークイン・三温糖 マカロニ・マヨドレ・小麦粉 無塩バター 小麦粉・三温糖・B.P	新玉ねぎ・人参・きゅうり・りんご フルーツ	ケチャップ・ソース	野菜類
19 (金)	乳)ゆかりごはん 幼)梅ごはん 豚肉と新玉ねぎの生姜焼き ひじき煮 スナップエンドウ わかめとえのきのみそ汁	オレンジ プリン せんべい	豚肉・油揚げ・ちくわ	米・三温糖 幼)マヨドレ	新玉ねぎ・人参・土生姜・ひじき・三度豆 スナップエンドウ・わかめ・えのき	煮干しだし・醤油 みそ	果物類
20 (土)	牛丼 具だくさんみそ汁	お菓子 お菓子	牛肉・油揚げ	米・三温糖 お菓子	新玉ねぎ・糸こんにゃく・人参 大根・小松菜	煮干しだし・醤油	乳製品
22 (月)	ごはん 筑前煮 粉ふき芋 オクラのおかか和え 春キャベツのみそ汁	ブルー ★アメリカンドッグ	鶏肉・ちくわ・花かつお 牛乳・ウインナー	米・メークイン ホットケーキミックス・油	大根・人参・干し椎茸・こんにゃく れんこん・ごぼう・青のり オクラ・春キャベツ	煮干しだし・醤油 みそ	果物類
23 (火)	きつねうどん 牛肉と春野菜の炒め物	りんご ★芋のぜんざい	油揚げ・牛肉 牛乳・小豆	うどん・三温糖 さつま芋・三温糖	小松菜・竹の子・フロッコリー・人参 新ごぼう・れんこん	煮干しだし・醤油	魚類
24 (水)	ごはん 鯖のみそ煮 ぜんまいの炊き合わせ フルーツ かきたま汁	さつま芋 パン	鯖・油揚げ・卵 牛乳	米・三温糖・片栗粉 パン	土生姜・ぜんまい・人参・しめじ 三度豆・フルーツ・三つ葉	煮干しだし・醤油	肉類
25 (木)	豆ごはん ミートローフ 竹の子の土佐煮 春キャベツとりんごのサラダ 麩のみそ汁	オレンジ ★カルピスゼリー お菓子	豚ミンチ・花かつお 牛乳	米・パン粉・マヨドレ・麩 三温糖 お菓子 カルピス・上白糖	玉ねぎ・竹の子・春キャベツ・人参 冷凍コーン・りんご・うすいえんどう 青ねぎ	煮干しだし・醤油 みそ ケチャップ・ソース	魚類
26 (金)	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 クリームシチュー	人参 ★竹の子のおにぎり	豚ヒレ肉・チーズ・花かつお 鶏肉 乳)牛乳 油揚げ	食パン・三温糖・メークイン 小麦粉・パン粉・油 米	かぼちゃ・フロッコリー・新玉ねぎ 人参 竹の子	シチュールー ケチャップ・ソース 煮干しだし・醤油	野菜類
27 (土)	鶏なんばうどん じゃが芋のあげ煮	お菓子 お菓子	鶏肉	うどん・メークイン 片栗粉・油 お菓子	小松菜・青ねぎ・人参	煮干しだし・醤油	乳製品
29 (月)	休日						
30 (火)	混ぜごはん 具だくさんみそ汁	ブルー ★黒糖蒸しパン	鶏肉・高野豆腐・ちくわ 油揚げ 牛乳	米・三温糖・メークイン 黒糖 ホットケーキミックス	人参・新ごぼう・糸こんにゃく・三度豆 干し椎茸・玉ねぎ・わかめ	煮干しだし・醤油	果物類

・☆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