

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 (水)	ごはん 八宝菜 高野のオランダ煮 キウイ 中華コーンスープ	さつまいも ゼリー お菓子	豚肉・高野豆腐・卵 牛乳	米・片栗粉・油・三温糖 ごま油 お菓子	白菜・玉ねぎ・人参・青梗菜 ピーマン・竹の子・椎茸・青ねぎ クリームコーン缶・キウイ	煮干しだし・醤油 ブイヨン	魚類	
2 (木)	ミートスパゲティ 野菜スープ	りんご ★青菜とじゃこの おにぎり	豚ミンチ ちりめんじゃこ 乳)牛乳	スパゲティ・小麦粉 三温糖 米・ごま	玉ねぎ・人参・干し椎茸・ピーマン トマト缶・春キャベツ・レタス えのき 小松菜・人参	ブイヨン・ケチャップ ソース	乳製品	
3 (金)	休日							
4 (土)	休日							
6 (月)	休日							
7 (火)	牛肉うどん ポテトサラダ	プルーン ★いなり寿司	牛肉 いなりあげ 乳)牛乳	うどん・メークイン マヨドレ・三温糖 米・三温糖	小松菜・青ねぎ・きゅうり・人参 冷凍コーン・りんご	煮干しだし・醤油 米酢	海藻類	
8 (水)	豆ごはん ひじき入りつくね れんこんのきんぴら サワー漬け わかめとえのきのみそ汁	オレンジ ★マカロニきな粉	鶏ミンチ・豚ミンチ・みそ 牛乳・きな粉	米・ごま・片栗粉・三温糖 マカロニ・三温糖	うすいえんどう・ひじき・玉ねぎ 土生姜・冷凍コーン・人参・れんこん 春キャベツ・きゅうり・レモン果汁 わかめ・えのき	煮干しだし・醤油 米酢	魚類	
9 (木)	ごはん 鱈のきじ焼き 若竹煮 ごまヨサダ 小松菜のみそ汁	人参 ★鬼まんじゅう	鱈・ちくわ・みそ 牛乳	米・ごま・マヨドレ ホットケーキミックス さつまいも・三温糖	青ねぎ・竹の子・わかめ レタス・春キャベツ・ブロッコリー パプリカ・きゅうり・小松菜	煮干しだし・醤油	肉類	
10 (金)	乳)ちらし寿司 幼)手巻き寿司 豆腐と三つ葉のすまし汁	りんご ヨーグルト お菓子	ちりめんじゃこ・卵・豆腐・牛肉 乳)高野豆腐・ちくわ 幼)ツナ ヨーグルト	米・三温糖 幼)マヨドレ お菓子	きゅうり・人参・焼きのり・三つ葉 乳)干し椎茸 幼)冷凍コーン	煮干しだし・醤油 米酢	きのこ類	
11 (土)	お弁当	お菓子 お菓子						
13 (月)	鶏なんばうどん ツナドレッシングサラダ	プルーン ★しそわかめのおにぎり	鶏肉・ツナ 乳)牛乳	うどん・三温糖 米	小松菜・青ねぎ・レタス・きゅうり 春キャベツ・トマト・ブロッコリー セロリ しそわかめ(ごま入り)	煮干しだし・醤油 米酢	果物類	
14 (火)	ごはん 回鍋肉 ちくわの磯部揚げ ピーマンサラダ わかめスープ	さつまいも バナナ 昆布	豚肉・ちくわ・ツナ・赤みそ 牛乳	米・小麦粉・油・マヨドレ 牛乳	春キャベツ・竹の子・人参 青のり・ピーマン・パプリカ きゅうり・わかめ・にんにく バナナ・昆布	醤油・米酢・ブイヨン	きのこ類	
15 (水)	牛丼 けんちん汁	オレンジ ★焼き芋	牛肉・油揚げ 牛乳	米・里芋 さつまいも	新玉ねぎ・人参・糸こんにゃく 大根・人参・ごぼう・椎茸 こんにゃく・青ねぎ	煮干しだし・醤油	魚類	
16 (木)	ごはん 鮭のパン粉焼き ポークビーンズ フルーツ なめこのみそ汁	人参 プリン せんべい	鮭・豚肉・大豆・みそ 牛乳	米・パン粉・メークイン プリン・せんべい	パセリ・新玉ねぎ・人参・なめこ わかめ・フルーツ	煮干しだし・ケチャップ	肉類	
17 (金)	ごはん 鶏肉のマーメレード焼き かぼちゃ煮 切干大根サラダ 麩とねぎのみそ汁	りんご ぶどうパン	鶏肉・ちくわ・みそ 牛乳	米・麩・マーメレード・ごま マヨドレ・三温糖 ぶどうパン	かぼちゃ・切干大根・人参 きゅうり・青ねぎ	煮干しだし・醤油	海藻類	

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	
18 (土)	和風チャーハン	お菓子	ちりめんじゃこ・油揚げ・みそ	米	小松菜・玉ねぎ・人参・青ねぎ わかめ	煮干しだし・醤油	乳製品
	あげとわかめのみそ汁	お菓子		お菓子			
20 (月)	新生姜ごはん 手羽元の煮つけ アスパラとコーンのかき揚げ ごま酢和え 豚汁	ブルー	手羽元・豚肉・油揚げ・みそ	米・三温糖・小麦粉・油 ごま	土生姜・アスパラガス・冷凍コーン きゅうり・春キャベツ・ほうれん草 大根・人参・椎茸・糸こんにゃく ごぼう・新生姜	煮干しだし・醤油 米酢	魚類
		☆黒糖蒸しパン	牛乳	ホットケーキミックス・黒糖			
21 (火)	カツサンド チーズサンド 焼きかぼちゃ スナップエンドウ きのこスープ	オレンジ	豚ヒレ肉・チーズ	食パン・小麦粉・パン粉・油 三温糖 幼)マヨドレ	かぼちゃ・スナップエンドウ・しめじ 新玉ねぎ・パセリ	ケチャップ・ソース ブイオン	果物類
		☆昆布のおにぎり	乳)牛乳	米	昆布(ごま入り)		
22 (水)	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	鶏肉・高野豆腐・牛肉・みそ	米・三温糖・片栗粉	新玉ねぎ・人参・青梗菜・椎茸 れんこん・糸こんにゃく・三度豆 わかめ・フルーツ	煮干しだし・醤油	魚類
		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		
23 (木)	カレーライス	りんご	牛肉・ちりめんじゃこ	米・メークイン・三温糖	玉ねぎ・人参・きゅうり・わかめ	カレールー・醤油 米酢	きのこ類
	じゃこときゅうりの酢の物	☆カップケーキ	牛乳・卵	無塩バター 小麦粉・BP・三温糖	フルーツ		
24 (金)	乳)ゆかりごはん 幼)梅ごはん 鯖のみそ煮 ふきとあげのたいたん おひたし かきたま汁	人参	鯖・油揚げ・卵・みそ	米・三温糖・ごま・片栗粉	乳)ゆかり 幼)梅干し 土生姜・ふき・ほうれん草・人参 えのき・三つ葉	煮干しだし・醤油	肉類
		☆芋かりんとう	牛乳	さつまい・油・三温糖			
25 (土)	牛肉と小松菜の混ぜごはん	お菓子	牛肉・油揚げ・みそ	米・三温糖	小松菜・人参・大根	煮干しだし・醤油	乳製品
	具だくさんみそ汁	お菓子		お菓子			
27 (月)	ごはん 筑前煮 オクラのおかか和え フルーツ 新じゃが芋と新玉ねぎのみそ汁	ブルー	鶏肉・ちくわ・花かつお・みそ	米・新じゃが芋・三温糖	大根・人参・こんにゃく・れんこん 干し椎茸・ごぼう・オクラ・フルーツ 新玉ねぎ	煮干しだし・醤油	魚類
		☆アメリカドッグ	牛乳・ウインナー	小麦粉 ホットケーキミックス・油			
28 (火)	きつねうどん	オレンジ	油揚げ・鶏肉	うどん・さつまい・片栗粉・油 三温糖	小松菜・青ねぎ・人参・れんこん	煮干しだし・醤油 黒酢	きのこ類
	鶏肉と根菜の黒酢炒め	☆ゆかり寿司	乳)牛乳	米・三温糖	焼きのり・ゆかり	米酢	
29 (水)	ごはん 乳)鯖の竜田揚げ 幼)ししゃものごま揚げ ひじき煮・おひたし 新玉ねぎのみそ汁	人参	乳)鯖 幼)ししゃも 油揚げ・ちくわ・みそ・花かつお	米・三温糖・油 乳)片栗粉 幼)小麦粉・ごま 無塩バター さつまい・三温糖	ひじき・人参・三度豆・白菜 ほうれん草・新玉ねぎ	煮干しだし・醤油	肉類
		☆スイートポテト	牛乳・卵黄・生クリーム				
30 (木)	ピビンバ	りんご	牛肉・卵	米・ごま・ごま油・春雨 三温糖	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・こんにゃく・わかめ	醤油・米酢・ブイオン	果物類
	雷こんにゃく 春雨スープ	☆わらびもち	牛乳・きな粉	わらびもち粉・三温糖			
31 (金)	ごはん 豚肉と新玉ねぎの生姜焼き 五目豆煮 ブロッコリーのおかか和え 若竹汁	さつまい	豚肉・大豆・花かつお	米・三温糖	新玉ねぎ・人参・土生姜・ごぼう れんこん・こんにゃく・ブロッコリー わかめ・竹の子	煮干しだし・醤油	魚類
		乳)☆バタートースト 幼)☆ジャムサンド	牛乳	食パン 乳)バター ゆり・幼)いちごジャム			

・☆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