

# 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)	ごはん 八宝菜 ちくわの磯部揚げ フルーツ ニラ玉スープ	人参 ★ラスク	豚肉・ちくわ・卵 牛乳	米・小麦粉・油 片栗粉 グラニュー糖 バケツ・無塩バター	白菜・玉ねぎ・人参・竹の子・青梗菜 椎茸・ピーマン・フルーツ・ニラ・青のり	ブイヨン・醤油	海藻類
2 (火)	ごはん 乳)鱈の竜田揚げ 幼)ししゃものごま揚げ かぼちゃ煮 おひたし 豚汁	オレンジ ★枝豆の蒸しパン	油揚げ・花かつお・豚肉・みそ 乳)鱈 幼)ししゃも 牛乳	米・油・三温糖 乳)片栗粉 幼)ごま・小麦粉 ホットケーキミックス	かぼちゃ・白菜・人参・きゅうり・大根 糸こんにゃく・ごぼう・椎茸・青ねぎ 枝豆	煮干しだし・醤油	芋類
3 (水)	ごはん 高野と野菜の煮物 牛肉とれんこんのしぐれ煮 トマト もやしのみそ汁	さつまいも ゼリー お菓子	鶏肉・高野豆腐・牛肉・みそ 牛乳	米・三温糖 お菓子	玉ねぎ・人参・青梗菜・椎茸・三度豆 糸こんにゃく・れんこん・トマト・緑豆もやし	煮干しだし・醤油	魚類
4 (木)	ごはん ミートローフ なすと三度豆の田舎煮 ごまマヨサラダ なめこ汁	かぼちゃ バナナ 昆布	豚ミンチ・ちくわ・みそ 牛乳	米・三温糖・パン粉 ごま・マヨドレ お菓子	玉ねぎ・ナス・三度豆・レタス・キャベツ ブロッコリー・パプリカ・きゅうり なめこ・わかめ バナナ・昆布	煮干しだし・醤油 ケチャップ・ソース	魚類
5 (金)	乳)鶏なんぼうどん 幼)流しそうめん ポテトサラダ	人参 ★ゆかり寿司	乳)鶏肉 牛乳	乳)うどん 幼)そうめん メーカー・マヨドレ 米・上白糖	きゅうり・冷凍コーン・人参・りんご 幼)パイン缶・みかん缶 ゆかり・焼きのり	煮干しだし・醤油 米酢	緑黄色野菜
6 (土)	牛丼 具だくさんみそ汁	お菓子 お菓子	牛肉・みそ・油揚げ 牛乳	米・三温糖 メーカー お菓子	玉ねぎ・糸こんにゃく・人参・わかめ	煮干しだし・醤油	乳製品
8 (月)	ごはん 麻婆茄子 人参しりしり ナムル わかめスープ	オレンジ ヨーグルト お菓子	豚ミンチ・ツナ・赤みそ ヨーグルト	米・ごま・ごま油 片栗粉 お菓子	土生姜・ニンニク・玉ねぎ・竹の子 人参・ナス・青ねぎ・ほうれん草 緑豆もやし・わかめ	ブイヨン・醤油	きのこ類
9 (火)	ちゃんぽん風ラーメン 油淋鶏	かぼちゃ ★じゃこおにぎり	豚肉・ちくわ・鶏肉 乳)牛乳 ちりめんじゃこ	焼きそば麺・片栗粉 油 米・ごま	キャベツ・緑豆もやし・人参・玉ねぎ 白ねぎ・きくらげ 小松菜・人参	ブイヨン・醤油 米酢	果物類
10 (水)	ごはん 鯖のみそ煮 ずいきとあげのたいたん おひたし かきたま汁	人参 ★ホットケーキ	鯖・油揚げ・卵・みそ 牛乳	米・三温糖・片栗粉 ごま バター・三温糖 ホットケーキミックス	土生姜・ずいき・ほうれん草・えのき 人参・三つ葉	煮干しだし・醤油	肉類
11 (木)	カツサンド チーズサンド トウモロコシ ブロッコリーのおかか和え カレースープ	オレンジ ★芋のぜんざい	豚ヒレ肉・牛肉・チーズ 花かつお 牛乳・小豆	食パン・三温糖 片栗粉・メーカー 小麦粉・パン粉・油 さつまいも・三温糖	トウモロコシ・ブロッコリー・玉ねぎ 人参	カレールー 醤油	米
12 (金)	ごはん 青椒肉絲 焼き野菜 フルーツ 小松菜のみそ汁	さつまいも ★ぶどうゼリー お菓子	牛肉・赤みそ・みそ 牛乳	米・メーカー 三温糖・お菓子	ピーマン・竹の子・パプリカ・フルーツ ズッキーニ・人参・小松菜 ぶどうジュース・アガー	煮干しだし・醤油	海藻類
13 (土)	混ぜごはん わかめのみそ汁	お菓子 お菓子	鶏肉・高野豆腐・ちくわ・みそ 牛乳	米・三温糖 お菓子	糸こんにゃく・ごぼう・人参・干し椎茸 三度豆・わかめ	煮干しだし・醤油	乳製品
15 (月)	休日						
16 (火)	冷やしうどん 豚肉の生姜焼き	オレンジ ★わらびもち	油揚げ・卵・豚肉 牛乳・きな粉	細うどん・三温糖 わらびもち粉・三温糖	きゅうり・土生姜・玉ねぎ・人参・ピーマン	煮干しだし・醤油	米

# 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	カや熱になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
17 (水)	コーンごはん コロケ れんこんのきんぴら たたききゅうり レタスとトマトのスープ	人参	牛肉	米・三温糖・ごま・ごま油 小麦粉・パン粉・油 メイクイン	冷凍コーン・玉ねぎ・れんこん・人参 きゅうり・レタス・トマト	ブイヨン・醤油 煮干しだし	魚類
		すいか お菓子	牛乳	お菓子	すいか		
18 (木)	乳ゆかりごはん 幼)梅ごはん 白身魚のきじ焼き ひじき煮 おひたし ずいきのみそ汁	かぼちゃ	カラスガレイ・油揚げ ちくわ・みそ	米・三温糖・ごま メイクイン	青ねぎ・ひじき・人参・三度豆・ほうれん草 きゅうり・ずいき 乳)ゆかり 幼)梅干し	煮干しだし・醤油	肉類
		パン	牛乳	パン			
19 (金)	ハヤシライス マカロニサラダ	オレンジ	牛肉	米・三温糖・メイクイン マカロニ・マヨドレ 小麦粉	玉ねぎ・人参・きゅうり・りんご	ケチャップ・ソース	野菜類
		プリン せんべい	牛乳	プリン・せんべい			
20 (土)	鶏なんぼうどん 添え野菜	お菓子	鶏肉	うどん・三温糖	小松菜・ブロッコリー・かぼちゃ・人参	煮干しだし・醤油	乳製品
		お菓子		お菓子			
22 (月)	ごはん 豚しゃぶサラダ ごぼうの甘辛揚げ オクラのおかか和え なすのみそ汁	オレンジ	豚ロース肉・花かつお・油揚げ みそ・白みそ	米・三温糖・片栗粉 油・ごま・マヨドレ	レタス・ブロッコリー・パプリカ・きゅうり キャベツ・ごぼう・オクラ・なす	煮干しだし・醤油	海藻類
		☆スイートポテト	牛乳・生クリーム・卵黄	無塩バター 三温糖・さつま芋			
23 (火)	三色ごはん けんちん汁	人参	鶏ミンチ・卵・油揚げ	米・三温糖・里芋	土生姜・小松菜・大根・こんにゃく ごぼう・人参・椎茸・青ねぎ	煮干しだし・醤油	魚類
		☆カップケーキ	牛乳・卵	三温糖・無塩バター 小麦粉・B.P	フルーツ		
24 (水)	ごはん 鮭のパン粉焼き ポークビーンズ キャベツとりんごのサラダ きのこスープ	オレンジ	鮭・大豆・豚肉	米・三温糖・パン粉 メイクイン・マヨドレ	玉ねぎ・人参・キャベツ・りんご しめじ・パセリ	ブイヨン ケチャップ	緑黄色野菜
		乳)とうもろこしの蒸しパン ゆり・幼)とうもろこし	牛乳	乳)ホットケーキミックス	とうもろこし		
25 (木)	乳)ちらし寿司 幼)手巻き寿司 豆腐と三つ葉のすまし汁	さつま芋	ちりめんじゃこ・牛肉・卵・豆腐 乳)高野豆腐・ちくわ 幼)ツナ	米・三温糖 幼)マヨドレ	きゅうり・人参・焼きのり・三つ葉 乳)干し椎茸 幼)冷凍コーン バナナ・りんご フルーツミックス缶(パイナップル・みかん・桃)	煮干しだし・醤油	野菜類
		☆フルーツヨーグルト	ヨーグルト				
26 (金)	ジャージャー麺 野菜スープ	かぼちゃ	豚ミンチ・赤みそ	焼きそば麺・片栗粉	土生姜・ニンニク・玉ねぎ・竹の子 干し椎茸・青ねぎ・きゅうり・レタス えのき・人参	ブイヨン・醤油	海藻類
		☆おかかのおにぎり	乳)牛乳 花かつお	米・ごま			
27 (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・みそ	米	玉ねぎ・人参・小松菜・わかめ・えのき	煮干しだし・醤油	乳製品
		お菓子		お菓子			
29 (月)	ピピンバ 雷こんにゃく わかめのすまし汁	オレンジ	牛肉・卵	米・ごま・ごま油 三温糖	ぜんまい・ほうれん草・きゅうり・人参・大根 こんにゃく・わかめ 乳)緑豆もやし 幼)小大豆もやし	煮干しだし・醤油 米酢	果物類
		☆マカロニきな粉	牛乳・きな粉	マカロニ・三温糖			
30 (火)	ごはん つるるんチャイナ 棒棒鶏 フルーツ 中華風スープ	人参	豚肉・鶏ささみ・赤みそ みそ	米・春雨・麩・三温糖 ごま	緑豆もやし・竹の子・干し椎茸 ニラ・きくらげ・きゅうり・人参・レタス 青梗菜・えのき	米酢・醤油 ブイヨン	魚類
		☆芋かりんとう	牛乳	さつま芋・三温糖・油			
31 (水)	納豆ごはん 鶏肉の南蛮漬け ピーマンとじゃこの炒り煮 切り干し大根サラダ 玉ねぎのみそ汁	さつま芋	納豆・鶏肉・ちりめんじゃこ・ちくわ みそ・高野豆腐	米・三温糖 片栗粉・油・ごま	小松菜・玉ねぎ・人参・ピーマン きゅうり・切干大根	煮干しだし・醤油 米酢・マヨドレ	野菜類
		ぶどうパン	牛乳	ぶどうパン			

- ・ ☆印は、手作りおやつです。
- ・ 材料の都合により、変更する場合があります。  
(変更がある場合は、掲示板等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。