

## 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	
1 (金)	納豆ごはん おでん カリフラワーの天ぷら フルーツ 玉ねぎのみそ汁	かぼちゃ プリン せんべい	納豆・鶏肉・がんもどき・ちくわ みそ 牛乳	米・三温糖・小麦粉・油 プリン・せんべい	小松菜・大根・人参・こんにゃく 玉ねぎ・カリフラワー・フルーツ	煮干しだし・醤油	魚類
2 (土)	お弁当日	せんべい せんべい ゆり・幼) 芋けんぴ		せんべい 幼) 芋けんぴ			
4 (月)	休日						
5 (火)	ごはん 唐揚げ れんこんのきんぴら 白菜ナムル 酸辣湯	さつまいも バナナ 昆布	鶏肉・豆腐・卵 牛乳	米・三温糖・片栗粉・油・ごま ごま油	れんこん・人参・白菜・ほうれん草 竹の子・緑豆もやし・きくらげ・土生姜	醤油・米酢 ブイヨン	果物類
6 (水)	ごはん 鯖のみそ煮 かぼちゃ煮 おひたし 乳) 具だくさんみそ汁 幼) 粕汁	人参 ぶどうパン	鯖・油揚げ・みそ・花かつお 牛乳	米・三温糖 幼) 酒粕 ぶどうパン	土生姜・かぼちゃ・ほうれん草・えのき 人参・大根・椎茸・ごぼう・糸こんにゃく 青ねぎ	煮干しだし・醤油	肉類
7 (木)	カレーうどん ポテトサラダ	オレンジ ☆昆布のおにぎり	牛肉・油揚げ 乳) 牛乳	うどん・メークイン・マヨドレ・片栗粉 米	玉ねぎ・人参・きゅうり・りんご 冷凍コーン・青ねぎ	醤油・カレールー 煮干しだし	乳製品
8 (金)	ごはん 八宝菜 ちくわの磯部揚げ フルーツ 中華コーンスープ	かぼちゃ ☆芋ぜんざい	豚肉・ちくわ・卵 牛乳・小豆	米・小麦粉・油・片栗粉 さつまいも・三温糖	白菜・玉ねぎ・人参・竹の子・ピーマン 青梗菜・椎茸・クリームコーン缶 青のり・フルーツ	醤油・ブイヨン	海藻類
9 (土)	牛丼 具だくさんみそ汁	せんべい せんべい ゆり・幼) 芋けんぴ	牛肉・油揚げ・みそ 牛乳	米・メークイン・三温糖 せんべい 幼) 芋けんぴ	玉ねぎ・人参・糸こんにゃく・わかめ	煮干しだし・醤油	魚類
11 (月)	ミートスパゲティー 野菜スープ	さつまいも ☆しそわかめのおにぎり	豚ミンチ 乳) 牛乳	スパゲティー・小麦粉・三温糖 米	玉ねぎ・人参・干し椎茸・ピーマン レタス・キャベツ・えのき	ケチャップ・ソース ブイヨン	魚類
12 (火)	乳) ちらし寿司 幼) 手巻き寿司 豆腐と三つ葉のすまし汁	かぼちゃ ☆アメリカンドッグ	乳) 高野豆腐・ちくわ 幼) ツナ ちりめんじゃこ・牛肉・卵・豆腐 牛乳・ウインナー	米・三温糖 幼) マヨドレ ホットケーキミックス・油・小麦粉	乳) 干し椎茸 幼) 冷凍コーン きゅうり・人参・三つ葉・焼きのり	煮干しだし・醤油 米酢	海藻類
13 (水)	ごはん 鮭フライ 金時豆煮 切干大根サラダ かきたま汁	オレンジ ☆マカロニきな粉	鮭・金時豆・ちくわ・卵 牛乳・きな粉	米・小麦粉・パン粉・油・片栗粉 マヨドレ・三温糖・ごま マカロニ・三温糖	切干大根・人参・きゅうり・青ねぎ	煮干しだし・醤油 ゆり・幼) ソース	肉類
14 (木)	ごはん 手羽元の煮つけ 白菜とあげの炊いたん フルーツ けんちん汁	人参 乳) ☆バタートースト ゆり・幼) ☆ジャムサンド	手羽元・油揚げ 牛乳	米・里芋・三温糖 食パン 乳) バター ゆり・幼) 苺ジャム	土生姜・白菜・大根・人参・椎茸 ごぼう・こんにゃく・青ねぎ・フルーツ	煮干しだし・醤油	魚類
15 (金)	〈感謝祭〉 乳) ごはん・煮魚 おひたし・麩のみそ汁 ゆり・幼) 感謝祭メニュー 全員) みかん	さつまいも ゼリー お菓子	乳) 鯖 牛乳	乳) ごま・麩 お菓子	乳) ほうれん草・人参・えのき	煮干しだし・醤油	きのこ類
16 (土)	肉うどん もやしとちくわの酢の物	せんべい せんべい ゆり・幼) 芋けんぴ	牛肉・ちくわ 牛乳	うどん・三温糖・ごま油 せんべい 幼) 芋けんぴ	小松菜・青ねぎ・緑豆もやし・人参 きゅうり	煮干しだし・醤油 米酢	乳製品

# 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	
18 (月)	ごはん 麻婆豆腐 舞茸の天ぷら フルーツ 中華風スープ	人参	木綿豆腐・豚ミンチ・赤みそ	米・片栗粉・小麦粉・油	土生姜・にんにく・玉ねぎ・人参 竹の子・青ねぎ・舞茸・青梗菜 わかめ・フルーツ	醤油・ブイヨン	海藻類
		☆スイートポテト					
19 (火)	ごはん 鶏肉のマーナレード焼き 大豆と小魚の揚げ煮 白菜サラダ わかめとえのきのみそ汁	オレンジ	乳)ちりめんじゃこ 幼)煮干し 鶏肉・大豆・みそ	米・さつまいも・片栗粉・油 マーナレード・三温糖	白菜・パプリカ・きゅうり・わかめ えのき	煮干しだし・醤油 米酢	きのこ類
		ヨーグルト お菓子					
20 (水)	あんかけうどん 牛肉と旬野菜の炒め物	さつまいも	油揚げ・牛肉	うどん・片栗粉	ほうれん草・青ねぎ・ブロッコリー 人参・れんこん・ごぼう	煮干しだし・醤油	果物類
		☆青菜とじゃこの おにぎり					
21 (木)	ハヤシライス マカロニサラダ	かぼちゃ	牛肉	米・メークイン・マカロニ・小麦粉 三温糖・マヨドレ	玉ねぎ・人参・きゅうり・りんご	ケチャップ・ソース	魚類
		☆カップケーキ					
22 (金)	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ 粉ふき芋 おひたし 豚汁	人参	カラスガレイ・豚肉・油揚げ・みそ	米・メークイン・片栗粉・油・ごま	玉ねぎ・人参・ほうれん草・白菜 大根・椎茸・糸こんにゃく・ごぼう 青のり・青ねぎ	煮干しだし・醤油 米酢	肉類
		パン					
23 (土)	休日						
25 (月)	乳)ゆかりごはん 幼)梅ごはん 牛肉春雨 さつまいもの天ぷら フルーツ 小松菜のみそ汁	人参	牛肉・赤みそ・みそ	米・さつまいも・小麦粉・油・春雨	乳)ゆかりゆかり 幼)梅干し 玉ねぎ・パプリカ・三度豆・小松菜 フルーツ	煮干しだし・醤油	魚類
		☆グラタン					
26 (火)	ごはん ぶりの照り焼き おから煮 ごま酢和え なめこと玉ねぎのみそ汁	かぼちゃ	ぶり・おから・ちくわ・油揚げ みそ	米・三温糖・ごま	小松菜・人参・ごぼう・糸こんにゃく 青ねぎ・なめこ・玉ねぎ・キャベツ ほうれん草・きゅうり	煮干しだし・醤油 米酢	肉類
		☆わらびもち					
27 (水)	ピビンバ 雷こんにゃく 春雨スープ	オレンジ	牛肉・卵	米・三温糖・ごま・ごま油 春雨	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・ブイヨン 米酢	きのこ類
		☆焼き芋					
28 (木)	ごはん ミートボール 焼きかぼちゃ ブロッコリーのおかか和え 白菜のみそ汁	人参	豚ミンチ・鶏ミンチ・花かつお みそ	米・三温糖・パン粉・片栗粉 油	玉ねぎ・かぼちゃ・ブロッコリー 白菜・人参	煮干しだし・醤油 ケチャップ・ソース	海藻類
		☆ゼリー お菓子					
29 (金)	ごはん 高野と野菜の煮物 里芋煮 オクラのごま和え わかめのみそ汁	さつまいも	鶏肉・高野豆腐・みそ	米・里芋・片栗粉・ごま・三温糖	玉ねぎ・人参・椎茸・青梗菜・オクラ わかめ	煮干しだし・醤油	魚類
		☆黒糖蒸しパン					
30 (土)	鶏なんばうどん ゴロゴロサラダ	せんべい	鶏肉	うどん・メークイン・三温糖 マヨドレ	小松菜・青ねぎ・人参・冷凍コーン きゅうり	煮干しだし・醤油	乳製品
		せんべい ゆり・幼)芋けんぴ					

- ・ ☆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。
- ・ 月に1回、お弁当日があります。