

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	
6 (月)	ミートスパゲティー ポトフ	かぼちゃ	豚ミンチ・鶏肉	スパゲッティ・三温糖・小麦粉 メイクイン	玉ねぎ・人参・干し椎茸・ピーマン キャベツ	ケチャップ・ソース ブイヨン	乳製品
	☆ゆかり寿司	乳)牛乳	米・上白糖	焼きのり・ゆかり	米酢		
7 (火)	ごはん すき焼き風煮 舞茸の天ぷら フルーツ 小松菜のみそ汁	人参	牛肉・木綿豆腐・みそ	米・三温糖・小麦粉・油	玉ねぎ・白菜・えのき・人参・白ねぎ 糸こんにゃく・舞茸・フルーツ・小松菜	煮干しだし・醤油	魚類
	☆ブルーネ蒸しパン 幼)+七草粥	牛乳	ホットケーキミックス	ブルーネ			
8 (水)	ごはん 酢鶏 焼きポテト ごまマヨサラダ 中華コーンスープ	みかん	鶏肉・ちくわ・卵	米・三温糖・片栗粉・油・メイクイン マヨドレ	玉ねぎ・人参・ピーマン・レタス・キャベツ パプリカ・ブロッコリー クリームコーン缶・青ねぎ	煮干しだし・醤油 ケチャップ・ソース	海藻類
	ゼリー お菓子	牛乳	お菓子	ゼリー			
9 (木)	ごはん ブリの照り焼き 黒豆煮 ごま酢和え けんちん汁	人参	ブリ・黒豆・油揚げ	米・里芋・三温糖・ごま	ほうれん草・キャベツ・きゅうり・人参 大根・ごぼう・こんにゃく・青ねぎ・椎茸	煮干しだし・重曹 醤油・米酢	肉類
	☆焼き芋	牛乳	さつま芋				
10 (金)	ピピンバ 雷こんにゃく わかめスープ	みかん	牛肉・卵	米・三温糖・ごま・ごま油	ほうれん草・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 乳)緑豆もやし 幼)小大豆もやし	ブイヨン・醤油	果物類
	☆お好み焼き	牛乳・豚バラ肉・花かつお ゆり・幼)アミエビ	小麦粉・BP	キャベツ・青のり	乳)とんかつソース ゆり・幼)お好みソース		
11 (土)	お弁当	お菓子					乳製品
	お菓子		お菓子				
13 (月)	休日						
14 (火)	ちゃんぽん風ラーメン 油淋鶏	みかん	豚肉・豚バラ肉・鶏肉・ちくわ	焼きそば麺・三温糖・片栗粉・油	キャベツ・緑豆もやし・玉ねぎ・人参 青ねぎ・白ねぎ	ブイヨン・醤油 米酢	緑黄色野菜
	☆スイートポテト	牛乳・卵黄・生クリーム	さつま芋・三温糖・無塩バター				
15 (水)	ごはん 鯖のみそ煮 ひじき煮 ゆずかぶら 豆腐と三つ葉のすまし汁	かぼちゃ	鯖・油揚げ・ちくわ・豆腐	米・三温糖	土生姜・ひじき・人参・三度豆・かぶ ゆず・三つ葉	煮干しだし・醤油 米酢	きのこ類
	みかん お菓子	牛乳	お菓子	みかん			
16 (木)	カツサンド チーズサンド ブロッコリーのおかか和え かぼちゃサラダ クリームシチュー	人参	豚ヒレ肉・チーズ・鶏肉・花かつお	食パン・マヨドレ・メイクイン	ブロッコリー・かぼちゃ・りんご 玉ねぎ・人参	ケチャップ・ソース シチュールー	乳製品
	☆いなり寿司	乳)牛乳 いなりあげ	米・上白糖	米酢			
17 (金)	ごはん 牛肉春雨 ツナ大根 フルーツ かきたま汁	さつま芋	牛肉・ツナ・赤みそ・卵	米・三温糖・片栗粉・春雨	玉ねぎ・三度豆・パプリカ・フルーツ 大根・三つ葉	煮干しだし・醤油	海藻類
	☆グラタン	牛乳・鶏肉	バター マカロニ・小麦粉・パン粉	玉ねぎ・しめじ	ブイヨン		
18 (土)	豚丼 具だくさんみそ汁	お菓子	豚肉・油揚げ	米・三温糖・メイクイン	玉ねぎ・人参・糸こんにゃく・小松菜	煮干しだし・醤油	乳製品
	お菓子		お菓子				
20 (月)	乳)ちらし寿司 幼)手巻き寿司 豆腐と小松菜のみそ汁	さつま芋	ちりめんじゃこ・豆腐・卵・牛肉 みそ	米・三温糖 幼)マヨドレ	焼きのり・きゅうり・人参・小松菜 乳)干し椎茸 幼)冷凍コーン	煮干しだし・醤油 米酢	野菜類
	☆ホットケーキ	乳)ちくわ・高野豆腐 幼)ツナ 牛乳	三温糖・バター ホットケーキミックス				
21 (火)	あんかけうどん 肉じゃが煮	人参	油揚げ・牛肉	うどん・三温糖・メイクイン 片栗粉	ほうれん草・青ねぎ・玉ねぎ・人参 ピーマン・糸こんにゃく	煮干しだし・醤油	乳製品
	☆鶏ごぼうのおにぎり	乳)牛乳 鶏肉	米・三温糖	人参・ごぼう			

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	
22 (水)	ひじきごはん 鱈の西京焼き れんこんのきんぴら おひたし(春菊) 豚汁	みかん	鱈・油揚げ・豚肉・白みそ・みそ 豚バラ肉	米・三温糖・ごま	ひじき・れんこん・人参・ほうれん草・白菜 春菊・大根・椎茸・ごぼう・糸こんにゃく 青ねぎ	煮干しだし・醤油	海藻類
		★大学芋	牛乳	さつま芋・油・黒糖			
23 (木)	ハヤシライス マカロニサラダ	かぼちゃ	牛肉	米・三温糖・マカロニ・マヨドレ メーカーイン・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
		★カップケーキ	牛乳・卵	無塩バター 小麦粉・三温糖・B.P	フルーツ		
24 (金)	納豆ごはん おでん 里芋のから揚げ フルーツ 玉ねぎのみそ汁	さつま芋	納豆・鶏肉・がんもどき・ちくわ みそ	米・三温糖・片栗粉・油・里芋	小松菜・大根・人参・こんにゃく・フルーツ 玉ねぎ	煮干しだし・醤油	きのこ類
		プリン せんべい	牛乳	プリン・せんべい			
25 (土)	肉うどん ゴロゴロサラダ	お菓子	牛肉	うどん・メーカーイン・マヨドレ 三温糖	小松菜・青ねぎ・人参・きゅうり・冷凍コーン	煮干しだし・醤油	
		お菓子					
27 (月)	ごはん ミートボール 焼きかぼちゃ 小松菜とツナの和え物 野菜スープ	みかん	豚ミンチ・鶏ミンチ・ツナ	米・三温糖・ごま・片栗粉・パン粉 油	玉ねぎ・かぼちゃ・人参・小松菜 緑豆もやし・レタス・キャベツ・えのき	ケチャップ・ソース ブイヨン・醤油 米酢	果物類
		ヨーグルト お菓子	ヨーグルト	お菓子			
28 (火)	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き さつま芋と鶏肉のブルー煮 フルーツ 乳)具だくさんみそ汁 幼)粕汁	人参	鮭・油揚げ・鶏肉・みそ	米・三温糖・さつま芋 幼)酒粕	キャベツ・しめじ・玉ねぎ・人参 かぼちゃ・フルーツ・大根・ごぼう 椎茸・糸こんにゃく・青ねぎ・ブルー	煮干しだし・醤油	果物類
		★アメリカンドッグ	牛乳・ウイナー	ホットケーキミックス・小麦粉			
29 (水)	ごはん 八宝菜 ちくわの磯部揚げ 春雨サラダ 卵スープ	さつま芋	豚肉・ちくわ・卵	米・小麦粉・油・春雨・片栗粉	白菜・青梗菜・玉ねぎ・人参・ピーマン 竹の子・椎茸・青のり・きゅうり えのき・青ねぎ	ブイヨン・醤油 米酢	海藻類
		★わらび餅	牛乳・きな粉	わらび餅粉・三温糖			
30 (木)	ごはん 高野と野菜の煮物 牛肉のごぼうのしぐれ煮 オクラのおかか和え 麩とねぎのみそ汁	みかん	高野豆腐・鶏肉・牛肉・花かつお みそ	米・三温糖・麩	玉ねぎ・人参・椎茸・青梗菜・ごぼう 糸こんにゃく・三度豆・オクラ・青ねぎ	煮干しだし 醤油	海藻類
		パン	牛乳	パン			
31 (金)	カレーうどん ポテトサラダ	人参	牛肉・油揚げ	うどん・マヨドレ・メーカーイン	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	醤油	

- ・ ☆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。