

# 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	
2 (月)	ごはん 牛肉春雨 ちくわの磯部揚げ フルーツ 菜っ葉のみそ汁	さつま芋	牛肉・ちくわ・みそ	米・春雨・三温糖・小麦粉・油 ごま油	玉ねぎ・パプリカ・三度豆・白菜・小松菜 青のり・フルーツ	煮干しだし・醤油 米酢	きのこ類
		ヨーグルト お菓子	ヨーグルト	お菓子			
3 (火)	ごはん 鶏肉のマーメレード焼き ピーマンとじゃこの炒り煮 スパゲティーサラダ 酸辣湯	人参	鶏肉・ちりめんじゃこ・卵・豆腐	米・マーメレード・スパゲティー マヨドレ	ピーマン・人参・きゅうり・緑豆もやし 竹の子・きくらげ	醤油・ブイヨン 米酢	果物類
		☆焼き芋	牛乳	さつま芋			
4 (水)	豆ごはん 鯖のみそ煮 しろ菜とあげの炊いたん ブロッコリーのおかか和え けんちん汁	かぼちゃ	鯖・油揚げ・花かつお・みそ	米・里芋・三温糖・ごま油	うすいえんどう・土生姜・しろ菜・人参 ブロッコリー・大根・ごぼう・こんにゃく 椎茸・青ねぎ	煮干しだし・醤油	肉類
		バナナ 昆布	牛乳		バナナ・昆布		
5 (木)	ごはん 麻婆茄子 かぼちゃの天ぷら トマトときゅうりの中華和え わかめスープ	オレンジ	豚ミンチ・赤みそ	米・三温糖・小麦粉・油・片栗粉 ごま油	にんにく・土生姜・なすび・玉ねぎ・人参 竹の子・青ねぎ・かぼちゃ・きゅうり トマト・わかめ	醤油・ブイヨン 米酢	魚類
		☆ブルーネ蒸しパン	牛乳	ホットケーキミックス	ブルーネ		
6 (金)	鶏なんぼうどん ポテトサラダ	人参	鶏肉	うどん・メークイン・三温糖 マヨドレ	小松菜・青ねぎ・きゅうり・冷凍コーン 人参・りんご	煮干しだし・醤油	海藻類
		☆いなり寿司	いなりあげ 乳)牛乳	米・三温糖		米酢	
7 (土)	牛丼 具だくさんみそ汁	お菓子	牛肉・油揚げ・みそ	米・三温糖	玉ねぎ・人参・糸こんにゃく・小松菜 大根	煮干しだし・醤油	乳製品
		お菓子		お菓子			
9 (月)	ごはん 八宝菜 高野のオランダ煮 フルーツ ニラ玉スープ	かぼちゃ	豚肉・高野豆腐・卵	米・片栗粉・油・三温糖	白菜・玉ねぎ・人参・竹の子・青梗菜 椎茸・ピーマン・ニラ・フルーツ	醤油・ブイヨン	海藻類
		☆スイートポテト	牛乳・生クリーム・卵黄	さつま芋・無塩バター・三温糖			
10 (火)	ごはん 鮭のパン粉焼き ポークビーンズ 海藻サラダ 小松菜のみそ汁	オレンジ	鮭・豚肉・大豆・みそ	米・メークイン・パン粉・三温糖	パセリ・玉ねぎ・人参・わかめ・レタス きゅうり・小松菜	煮干しだし・醤油 ケチャップ・米酢	肉類
		☆マカロニきな粉	牛乳・きな粉	マカロニ・三温糖			
11 (水)	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	卵・ちりめんじゃこ・牛肉・豆腐 乳)高野豆腐・ちくわ 幼)ツナ	米・三温糖 幼)マヨドレ	焼きのり・人参・きゅうり・三つ葉 乳)干し椎茸 幼)冷凍コーン	煮干しだし・醤油 米酢	果物類
		ゼリー お菓子	牛乳	お菓子	ゼリー		
12 (木)	中華そば ツナドレッシングサラダ	人参	豚バラ肉・ツナ	焼きそば麺・三温糖	土生姜・緑豆もやし・わかめ・キャベツ レタス・トマト・きゅうり・ブロッコリー セロリ・青ねぎ	煮干しだし・醤油 ブイヨン・米酢	魚類
		☆昆布のおにぎり	乳)牛乳	米	昆布(ごま入り)		
13 (金)	ごはん 手羽元の煮つけ 粉ふき芋 切干し大根サラダ なすとあげのみそ汁	オレンジ	手羽元・ちくわ・油揚げ・みそ	米・メークイン・三温糖・マヨドレ ごま	土生姜・切干し大根・人参・きゅうり なすび・青のり	煮干しだし・醤油	きのこ類
		☆アメリカンドッグ	牛乳・ウインナー	ホットケーキミックス・小麦粉・油			
14 (土)	ミートスパゲティー 野菜スープ	お菓子	豚ミンチ	スパゲティー・三温糖・小麦粉	玉ねぎ・人参・ピーマン・干し椎茸 レタス・キャベツ・えのき	ケチャップ・ソース ブイヨン・米酢	乳製品
		お菓子		お菓子			
16 (月)	ビビンバ 雷こんにゃく 春雨スープ	さつま芋	牛肉・卵	米・春雨・三温糖・ごま・ごま油	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・えのき	醤油・ブイヨン 米酢	豆類
		☆お好み焼き	牛乳・豚バラ肉・花かつお	小麦粉・BP	キャベツ・青のり	乳)とんかつソース 幼)お好みソース	
17 (火)	ごはん 白身魚のレモン焼き かぼちゃ煮 白和え 麩のみそ汁	オレンジ	カラスガレイ・木綿豆腐・みそ	米・ごま・麩・米粉・片栗粉 三温糖	レモン果汁・かぼちゃ・ごぼう・人参 糸こんにゃく・ほうれん草・青ねぎ	煮干しだし・醤油	肉類
		☆ラスク	牛乳	パケット・グラニュー糖・バター			

# 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 (水)	ごはん 青椒肉絲 がんも煮 たたききゅうり かきたま汁	人参 ★芋のぜんざい	牛肉・がんもどき・卵・赤みそ 牛乳・小豆	米・ごま油・三温糖・片栗粉 さつまいも・三温糖	ピーマン・竹の子・人参・きゅうり・三つ葉	煮干しだし・醤油 米酢	魚類
19 (木)	カツサンド チーズサンド 人参煮 スナックエンドウ きのこスープ	オレンジ ★じゃこ青菜の おにぎり	豚ヒレ肉・チーズ 乳)牛乳 ちりめんじゃこ	食パン・小麦粉・パン粉・油 三温糖 幼)マヨドレ 米・ごま	人参・スナックエンドウ・玉ねぎ・しめじ パセリ 小松菜・人参	醤油・ブイヨン 醤油	海藻類
20 (金)	納豆ごはん 筑前煮 コーンのかき揚げ キウイ じゃが芋と人参のみそ汁	かぼちゃ プリン せんべい	納豆・鶏肉・ちくわ・みそ 牛乳	米・メークイン・小麦粉・油・三温糖 プリン・せんべい	小松菜・大根・人参・ごぼう・れんこん こんにやく・干し椎茸・冷凍コーン・キウイ	煮干しだし・醤油	きのこ類
21 (土)	中華丼 わかめのみそ汁	お菓子 お菓子	豚肉・みそ 牛乳	米 お菓子	白菜・玉ねぎ・人参・青梗菜・竹の子 椎茸・ピーマン・わかめ	ブイヨン・醤油	乳製品
23 (月)	ごはん 酢鶏 ナムル フルーツ 中華風スープ	さつまいも ぶどうパン	鶏肉 牛乳	米・ごま・ごま油・片栗粉・油 三温糖 ぶどうパン	玉ねぎ・人参・ピーマン・緑豆もやし ほうれん草・青梗菜・わかめ・えのき フルーツ	醤油・ブイヨン ケチャップ・米酢	魚類
24 (火)	冷やしうどん 豚肉の玉ねぎの生姜焼き	かぼちゃ ★しそわかめ おにぎり	油揚げ・卵・豚肉 乳)牛乳	うどん・三温糖・片栗粉 米	きゅうり・玉ねぎ・人参・土生姜 しそわかめ(ごま入り)	煮干しだし・醤油	果物類
25 (水)	ごはん 乳)鱈の竜田揚げ 幼)ししゃものごま揚げ 焼きかぼちゃ・おひたし 豚汁	オレンジ ★わらびもち	乳)鱈 幼)ししゃも 豚肉・油揚げ・花かつお・みそ 牛乳・きな粉	乳)片栗粉 幼)ごま・小麦粉 米・三温糖・油 わらびもち粉・三温糖	かぼちゃ・ほうれん草・人参・えのき 大根・ごぼう・糸こんにやく・椎茸・青ねぎ	煮干しだし・醤油	肉類
26 (木)	カレーライス きゅうりとじゃこの酢の物	人参 ★カップケーキ	牛肉・ちりめんじゃこ 牛乳・卵	米・メークイン・三温糖 小麦粉・BP・無塩バター・三温糖	玉ねぎ・人参・きゅうり・わかめ フルーツ	カレールー・米酢 醤油	きのこ類
27 (金)	ごはん 高野と野菜の煮物 牛肉とごぼうのしぐれ煮 オクラのごま和え わかめとえのきのみそ汁	かぼちゃ ★芋かりんとう	鶏肉・高野豆腐・牛肉・みそ 牛乳	米・ごま・三温糖 さつまいも・油・三温糖	玉ねぎ・人参・青梗菜・椎茸・ごぼう 三度豆・糸こんにやく・オクラ・わかめ えのき	煮干しだし・醤油	魚類
28 (土)	和風チャーハン 具だくさんみそ汁	お菓子 お菓子	ちりめんじゃこ・油揚げ・みそ 牛乳	米・メークイン お菓子	玉ねぎ・人参・小松菜・青ねぎ・わかめ	煮干しだし・醤油	乳製品
30 (月)	乳)ゆかりごはん 幼)梅ごはん 豚しゃぶサラダ れんこんのきんぴら フルーツ なめこと玉ねぎのみそ汁	さつまいも ★水無月 せんべい	豚ロース肉・白みそ 牛乳・甘納豆	米・ごま・三温糖・マヨドレ せんべい 上新粉・三温糖・小麦粉	乳)ゆかり 幼)梅干し レタス・キャベツ・きゅうり・ブロッコリー パプリカ・れんこん・人参・なめこ・玉ねぎ フルーツ	煮干しだし・醤油	海藻類

- ・ ☆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。
- ・ 【パン】、平日の【お菓子】と表記されているものには、卵が含まれています。