

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 (金)	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き チャンプルー トマト 玉ねぎのみそ汁	さつま芋	鶏肉・木綿豆腐・豚バラ肉・油揚げ みそ 牛乳	米・マーマレード プリン・せんべい	きゅうり・人参・トマト・玉ねぎ 幼)ゴーヤ	煮干しだし・醤油	魚類
		プリン せんべい					
2 (土)	中華丼 わかめスープ	お菓子	豚肉	米 お菓子	白菜・青梗菜・椎茸・ピーマン・人参 玉ねぎ・竹の子・わかめ	醤油・ブイヨン	乳製品
		お菓子					
4 (月)	ちゃんぽん風ラーメン 唐揚げ	人参	豚肉・鶏肉 乳)牛乳	焼きそば麺・片栗粉・油 米	キャベツ・緑豆もやし・人参・きくらげ 青ねぎ・土生姜	煮干しだし・醤油	海藻類
		☆しそわかめのおにぎり					
5 (火)	ピピンバ 雷こんにやく 春雨スープ	さつま芋	牛肉・卵 牛乳	米・三温糖・ごま・ごま油・春雨 お菓子	ほうれん草・ぜんまい・大根・人参 きゅうり・こんにやく・わかめ・えのき 乳)緑豆もやし 幼)小大豆もやし	醤油・ブイヨン	魚類
		みかんゼリー お菓子					
6 (水)	【平和を考える日】 ごはん 焼き鮭 かぼちゃ煮・おひたし 乳)具だくさんみそ汁 幼)わかめのみそ汁	オレンジ	鮭・花かつお・みそ 牛乳	米・三温糖 さつま芋	ほうれん草・人参・えのき・かぼちゃ 乳)大根・人参・ごぼう・椎茸 幼)わかめ	煮干しだし・醤油	肉類
		☆焼き芋					
7 (木)	ごはん マーボー豆腐 コーンのかき揚げ フルーツ ニラ玉スープ	かぼちゃ	豚ミンチ・木綿豆腐・卵・赤みそ 牛乳	米・三温糖・小麦粉・片栗粉・油 パン	ニンニク・土生姜・玉ねぎ・人参・竹の子 冷凍コーン・青ねぎ・フルーツ・ニラ	ブイヨン	緑黄色野菜
		パン					
8 (金)	ごはん 鯖のみそ煮 茄子と三度豆の田舎煮 ごま酢和え 豆腐と三つ葉のすまし汁	さつま芋	鯖・豆腐・みそ 牛乳	米・三温糖・ごま バナナ・昆布	土生姜・茄子・三度豆・ほうれん草 きゅうり・キャベツ・三つ葉	煮干しだし・醤油 米酢	海藻類
		バナナ 昆布					
9 (土)	鶏なんばうどん もやしとちくわの酢の物	お菓子	鶏肉・ちくわ お菓子	うどん・三温糖・ごま油 お菓子	小松菜・青ねぎ・緑豆もやし・きゅうり 人参	醤油・米酢 煮干しだし	乳製品
		お菓子					
11 (月)	祝日						
12 (火)	牛肉と小松菜の混ぜごはん 具だくさんみそ汁	人参	牛肉・油あげ・みそ 牛乳・小豆	米・三温糖 さつま芋・三温糖	小松菜・人参・わかめ・玉ねぎ		野菜類
		☆冷やし芋ぜんざい					
13 (水)	ミートスパゲッティー 野菜スープ	さつま芋	豚ミンチ 乳)牛乳 花かつお	スパゲッティー・三温糖・小麦粉 米・ごま	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	乳製品
		☆おかかのおにぎり					
14 (木)	保育協力日						
15 (金)	保育協力日						
16 (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 お菓子	米・メークイン お菓子	玉ねぎ・人参・小松菜・わかめ	煮干しだし・醤油	乳製品
		お菓子					

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 (月)	ごはん チキンカツ 焼き野菜 春雨サラダ 冬瓜とあげのみそ汁	オレンジ	鶏肉・ちくわ・油揚げ	米・三温糖・春雨・ごま油 小麦粉・パン粉・油・マヨドレ	ズッキーニ・かぼちゃ・きゅうり・人参 冬瓜	米酢・ブイヨン 醤油	海藻類	
		☆わらび餅	牛乳・きな粉	わらび餅粉・三温糖				
19 (火)	乳)ゆかりごはん 幼)梅ごはん 豚しゃぶサラダ 茄子とピーマンのみそ炒め フルーツ もやしのみそ汁	人参	豚ロース肉・みそ	米・ごま・三温糖	乳)ゆかり 幼)梅干し レタス・キャベツ・ブロッコリー・パプリカ ナス・ピーマン・フルーツ・緑豆もやし	煮干しだし・醤油 米酢	魚類	
		乳)とうもろこしの蒸しパン 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			
20 (水)	ごはん 鰯の西京焼き ずいき煮 おひたし かき玉汁	人参	鰯・油揚げ・卵・白みそ	米・ごま・三温糖・片栗粉	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	
		すいか お菓子	牛乳	お菓子	すいか			
21 (木)	ハヤシライス マカロニサラダ	さつまい	牛肉	米・三温糖・マカロニ・マヨドレ メークイン・小麦粉	玉ねぎ・人参・きゅうり・りんご	ケチャップ・ソース	緑黄色野菜	
		☆カップケーキ	牛乳・卵	三温糖・小麦粉・B.P・無塩バター	フルーツ			
22 (金)	ジャージャー麺 レタスとトマトスープ	かぼちゃ	豚ミンチ・赤みそ	焼きそば麺・ごま油・片栗粉	土生姜・ニンニク・玉ねぎ・竹の子 干し椎茸・きゅうり・レタス・トマト 椎茸	ブイヨン・醤油	乳製品	
		☆ゆかり寿司	乳)牛乳	米・三温糖	焼きのり・ゆかり			
23 (土)	牛丼 具だくさんみそ汁	お菓子	牛肉・油揚げ	米・三温糖	玉ねぎ・人参・糸こんにゃく・小松菜 えのき	煮干しだし・醤油	乳製品	
		お菓子		お菓子				
25 (月)	ごはん 牛肉と夏野菜の春雨炒め ちくわの磯部揚げ オクラのおかか和え 中華風スープ	オレンジ	牛肉・赤みそ・ちくわ・花かつお	米・三温糖・ごま・ごま油・春雨 小麦粉・片栗粉・油	玉ねぎ・茄子・パプリカ・モロッコ豆 とうもろこし・オクラ・人参・青梗菜 椎茸	ブイヨン・醤油	海藻類	
		ヨーグルト お菓子	ヨーグルト	お菓子				
26 (火)	ごはん 高野と野菜の煮物 牛肉とれんこんのしぐれ煮 たたききゅうり 麩と三つ葉のみそ汁	人参	鶏肉・高野豆腐・牛肉	米・三温糖・ごま油・麩・片栗粉	玉ねぎ・人参・椎茸・青梗菜・れんこん 糸こんにゃく・三度豆・きゅうり・三つ葉	煮干しだし・醤油 米酢	魚類	
		☆マカロニきな粉	牛乳・きな粉	マカロニ・三温糖				
27 (水)	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ 棒棒鶏 フルーツ わかめスープ	さつまい	カラスガレイ・鶏ささみ・みそ 油揚げ	米・三温糖・ごま・片栗粉・油	玉ねぎ・人参・きゅうり・フルーツ わかめ	米酢	緑黄色野菜	
		ぶどうパン	牛乳	ぶどうパン				
28 (木)	ごはん ミートローフ とうもろこし ピーマンサラダ 茄子とあげのみそ汁	かぼちゃ	豚ミンチ・ツナ・油揚げ・みそ	米・三温糖・パン粉・マヨドレ	玉ねぎ・とうもろこし・ピーマン・パプリカ きゅうり・茄子 バナナ・りんご フルーツミックス缶(みかん・パイナップル・桃)	ケチャップ・ソース	海藻類	
		☆フルーツヨーグルト	ヨーグルト					
29 (金)	冷やしうどん 青椒肉絲	さつまい	卵・油揚げ・牛肉・赤みそ	細うどん・三温糖	きゅうり・ピーマン・パプリカ・竹の子	煮干しだし・醤油	乳製品	
		☆昆布のおにぎり	乳)牛乳	米	ごま昆布			
30 (土)	混ぜごはん わかめとえのきのみそ汁	お菓子	鶏肉・高野豆腐・みそ	米・三温糖	人参・糸こんにゃく・干し椎茸・三度豆 わかめ・えのき	煮干しだし・醤油	乳製品	
		お菓子		お菓子				

- ・ ☆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。