

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 がんも煮 トマト 春雨スープ	人参	豚肉・がんもどき 牛乳	米・春雨・三温糖・片栗粉	白菜・玉ねぎ・人参・青梗菜・ピーマン 椎茸・竹の子・トマト・わかめ・えのき バナナ・昆布	醤油・ブイヨン	魚類
		バナナ 昆布					
2 (火)	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 牛乳	米・三温糖 幼)マヨドレ ホットケーキミックス・黒糖	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	海藻類
		★黒糖蒸しパン					
3 (水)	親子うどん ツナドレッシングサラダ	オレンジ	卵・鶏肉・ツナ 乳)牛乳	うどん・三温糖 米	小松菜・青ねぎ・キャベツ・レタス・トマト ブロッコリー・セロリ・きゅうり しそわかめ(ごま入り)	煮干しだし・醤油 米酢	豆類
		★しそわかめのおにぎり					
4 (木)	ごはん 鯖のみそ煮 金時豆煮 おひたし けんちん汁	かぼちゃ	鯖・金時豆・油揚げ・みそ 牛乳	米・ごま・三温糖・里芋 お菓子	土生姜・ほうれん草・人参・えのき・大根 ごぼう・こんにゃく・椎茸・青ねぎ	煮干しだし・醤油	肉類
		ゼリー お菓子					
5 (金)	乳)ゆかりごはん 幼)梅ごはん 豚しゃぶサラダ コーンのかき揚げ フルーツ 玉ねぎのみそ汁	人参	豚コース肉・白みそ・みそ 牛乳	米・ごま・小麦粉・片栗粉・油 マヨドレ 食パン 乳)バター ゆり・幼)苺ジャム	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・冷凍コーン・玉ねぎ・フルーツ	煮干しだし・醤油	きのこ類
		乳)★パタートースト ゆり・幼)★ジャムサンド					
6 (土)	お弁当日	お菓子		お菓子			乳製品
		お菓子					
8 (月)	ビビンバ 雷こんにゃく わかめスープ	オレンジ	牛肉・卵 牛乳	米・ごま・ごま油・三温糖 さつま芋・三温糖・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	醤油・ブイヨン 米酢	魚類
		★芋かりんとう					
9 (火)	乳)肉うどん 幼)流しそうめん ポテトサラダ	人参	乳)牛肉 乳)牛乳 鶏肉・高野豆腐・ちくわ	乳)うどん 幼)そうめん メークイン・マヨドレ・三温糖 米・三温糖	乳)小松菜・青ねぎ 幼)みかん缶・パイン缶 きゅうり・人参・冷凍コーン・りんご 三度豆 人参・ごぼう・糸こんにゃく・干し椎茸	煮干しだし・醤油 煮干しだし・醤油	肉類
		★混ぜごはんのおにぎり					
10 (水)	ごはん 麻婆茄子 舞茸の天ぷら たたききゅうり ニラ玉スープ	かぼちゃ	豚ミンチ・卵・赤みそ 牛乳・きな粉	米・三温糖・小麦粉・片栗粉・油 ごま油 わらびもち粉・三温糖	にんにく・土生姜・なすび・玉ねぎ・人参 竹の子・青ねぎ・舞茸・きゅうり・ニラ	醤油・ブイヨン	豆類
		★わらびもち					
11 (木)	ごはん 鮭フライ チャンプルー フルーツ なめこと玉ねぎのみそ汁	さつま芋	鮭・木綿豆腐・豚バラ肉・豚肉 みそ ヨーグルト	米・小麦粉・パン粉・油 お菓子	幼)ゴーヤ きゅうり・人参・なめこ・玉ねぎ・フルーツ	煮干しだし・醤油 幼)とんかつソース	海藻類
		ヨーグルト お菓子					
12 (金)	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 粉ふき芋 もやしとちくわの酢の物 麩とねぎのみそ汁	人参	鶏肉・ちくわ・みそ 牛乳	米・メークイン・麩・マーマレード 三温糖・ごま油 ぶどうパン	青のり・緑豆もやし・きゅうり・青ねぎ 人参	煮干しだし・醤油 米酢	きのこ類
		ぶどうパン					
13 (土)	牛丼 わかめとえのきのみそ汁	お菓子	牛肉・みそ お菓子	米・三温糖 お菓子	玉ねぎ・人参・糸こんにゃく・わかめ えのき	煮干しだし・醤油	乳製品
		お菓子					
15 (月)	休日						
16 (火)	ごはん 酢豚 切干大根サラダ フルーツ 小松菜のみそ汁	さつま芋	豚肉・ちくわ・みそ 牛乳	米・片栗粉・油・ごま・マヨドレ バケット グラニュー糖・無塩バター	玉ねぎ・人参・ピーマン・切干大根 きゅうり・小松菜・フルーツ	煮干しだし・醤油 ケチャップ・米酢	魚類
		★ラスク					

こんだてひょう

日曜日曜日	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	
17 (水)	ごはん 白身魚のきじ焼き ひじき煮 トマトときゅうりの中華和え きのこのみそ汁	かぼちゃ	カラスガレイ・油揚げ・ちくわ・みそ 牛乳	米・ごま油・三温糖	青ねぎ・ひじき・人参・三度豆・トマト きゅうり・椎茸・えのき・玉ねぎ	煮干しだし・醤油 米酢	肉類
		プリン せんべい		プリン・せんべい			
18 (木)	冷やしうどん 青椒肉絲	オレンジ	油揚げ・卵・牛肉・赤みそ 乳)牛乳	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	きのこ類
		☆ゆかり寿司		米・三温糖	焼きのり・ゆかり	米酢	
19 (金)	ごはん 手羽元の煮つけ かぼちゃ煮 白和え かきたま汁	人参	手羽元・木綿豆腐・卵・みそ 牛乳・ウインナー	米・三温糖	かぼちゃ・ごぼう・人参・糸こんにゃく ほうれん草・三つ葉・土生姜	煮干しだし・醤油	海藻類
		☆アメリカンドッグ		ホットケーキミックス・小麦粉・油			
20 (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 お菓子	米・メークイン	小松菜・玉ねぎ・人参・青ねぎ	煮干しだし・醤油	乳製品
22 (月)	ごはん 高野と野菜の煮物 牛肉とれんこんのしぐれ煮 オクラのごま和え わかめのみそ汁	オレンジ	高野豆腐・鶏肉・牛肉・みそ 牛乳・小豆	米・ごま・三温糖	玉ねぎ・人参・青梗菜・椎茸・れんこん 糸こんにゃく・三度豆・オクラ・わかめ	煮干しだし・醤油	魚類
		☆芋のぜんざい		さつま芋・三温糖			
23 (火)	休日						
24 (水)	ミートスパゲティー 野菜スープ	かぼちゃ	豚ミンチ 花かつお 乳)牛乳	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 醤油	魚類
		☆おかかのおにぎり		米・ごま			
25 (木)	牛肉と小松菜の混ぜごはん えびと冬瓜のすまし汁	さつま芋	牛肉・えび 牛乳・卵	米・三温糖	小松菜・人参・冬瓜・玉ねぎ・えのき 青ねぎ	煮干しだし・醤油	海藻類
		☆カップケーキ		小麦粉・BP・無塩バター・三温糖	フルーツ		
26 (金)	ごはん 乳) 鯖の竜田揚げ 幼)ししゃものごま揚げ おひたし・フルーツ 豚汁	人参	乳) 鯖 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	ほうれん草・白菜・人参・大根・ごぼう 椎茸・糸こんにゃく・青ねぎ・フルーツ	煮干しだし・醤油	肉類
		☆マカロニきな粉		マカロニ・三温糖			
27 (土)	中華丼 わかめのすまし汁	お菓子	豚肉	米・片栗粉	白菜・玉ねぎ・人参・青梗菜・ピーマン 椎茸・竹の子・わかめ	煮干しだし・醤油	乳製品
		お菓子					
29 (月)	ごはん 牛肉春雨 れんこんのきんぴら ナムル なすとあげのみそ汁	さつま芋	牛肉・油揚げ・みそ 牛乳	米・春雨・ごま・三温糖	玉ねぎ・パプリカ・三度豆・れんこん 人参・緑豆もやし・ほうれん草・なすび	煮干しだし・醤油	魚類
		☆ブルーベリー 蒸しパン		ホットケーキミックス ブルーベリージャム			
30 (火)	カツサンド チーズサンド 焼きかぼちゃ ブロッコリーのおかか和え きのこスープ	人参	豚ヒレ肉・チーズ・花かつお 乳)牛乳	食パン・小麦粉・パン粉・油	かぼちゃ・ブロッコリー・しめじ・玉ねぎ パセリ	ケチャップ・ソース ブイヨン	豆類
		☆昆布のおにぎり		米	昆布(ごま入り)		

- ・ ☆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。