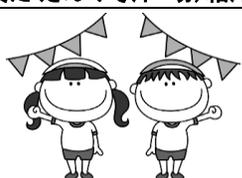


# こんだてひょう

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 (水)	カレーうどん	人参	豚肉・油揚げ	うどん・メークイン・マヨドレ・片栗粉	玉ねぎ・人参・きゅうり・冷凍コーン	カレールー・醤油	魚類
	ポテトサラダ	★しそわかめのおにぎり	乳)牛乳	米	りんご・青ねぎ	煮干しだし	
2 (木)	ごはん 焼き魚 五目豆煮 おひたし もやしのみそ汁	さつま芋	鮭・大豆・みそ	米・三温糖・ごま	こんにやく・人参・ごぼう・れんこん ほうれん草・えのき・緑豆もやし	煮干しだし・醤油	海藻類
		バナナ 昆布	牛乳				
3 (金)	ごはん 手羽元の煮つけ 切干大根煮 海藻サラダ ほうれん草のみそ汁	オレンジ	手羽元・油揚げ・みそ・ちくわ	米・ごま油・三温糖	土生姜・人参・レタス・きゅうり・わかめ ほうれん草・三度豆・切干大根	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			
4 (土)	牛丼	お菓子	牛肉・みそ	米・三温糖	玉ねぎ・人参・糸こんにやく・わかめ えのき	煮干しだし・醤油	緑黄色野菜
	わかめとえのきのみそ汁	お菓子		お菓子			
6 (月)	乳)ゆかりごはん 幼)梅ごはん 豚しゃぶサラダ かぼちゃ煮 オクラのおかか和え 玉ねぎのみそ汁	人参	豚ロース肉・白みそ・花かつお みそ	米・ごま・三温糖・マヨドレ	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・オクラ・かぼちゃ・玉ねぎ	煮干しだし・醤油	果物類
		ぶどうパン	牛乳	ぶどうパン			
7 (火)	ごはん 白身魚の甘酢がけ 粉ふき芋 おひたし 麩のみそ汁	オレンジ	カラスガレイ・みそ	米・メークイン・片栗粉・ごま・麩 油・三温糖	玉ねぎ・人参・青のり・白菜・ほうれん草 青ねぎ	煮干しだし・醤油 米酢	きのこ類
		★ホットケーキ	牛乳	バター ホットケーキミックス・三温糖			
8 (水)	ごはん 筑前煮 コーンのかき揚げ フルーツ キャベツのみそ汁	かぼちゃ	鶏肉・ちくわ・みそ	米・小麦粉・片栗粉・油 三温糖	大根・人参・こんにやく・ごぼう・れんこん 干し椎茸・冷凍コーン・フルーツ キャベツ	煮干しだし・醤油 米酢	魚類
		★わらび餅	牛乳・きな粉	わらびもち粉・三温糖			
9 (木)	ビビンバ 雷こんにやく わかめスープ	さつま芋	牛肉・卵	米・ごま・ごま油・三温糖	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・こんにやく・わかめ	ブイヨン・醤油 米酢	果物類
		★乳)バタートースト ★ゆり・幼)ジャムサンド	牛乳	食パン 乳)バター ゆり・幼)苺ジャム			
10 (金)	ちゃんぽん風ラーメン		豚肉・豚バラ肉・ちくわ・鶏肉	焼きそば麺・片栗粉・油	キャベツ・玉ねぎ・人参・緑豆もやし 青ねぎ・土生姜	煮干しだし・醤油 ブイヨン	魚類
	唐揚げ	★焼き芋	牛乳	さつま芋			
11 (土)	和風チャーハン	お菓子	ちりめんじゃこ・油揚げ	米・三温糖	小松菜・玉ねぎ・人参・冷凍コーン 大根・わかめ		海藻類
	具だくさんみそ汁	お菓子					
13 (月)	休日						
14 (火)	ごはん 鶏のマーレード焼き かぼちゃの天ぷら 白菜ナムル なめこ汁	人参	鶏肉・高野豆腐・みそ	米・マーレード・ごま油・ごま 小麦粉・片栗粉・油	白菜・人参・なめこ・かぼちゃ	煮干しだし・醤油	緑黄色野菜
		★黒糖蒸しパン	牛乳	ホットケーキミックス・黒糖			
15 (水)	ミートスパゲティー	オレンジ	豚ミンチ	スパゲティー・小麦粉・三温糖	玉ねぎ・人参・干し椎茸・レタス・えのき ピーマン・キャベツ	ブイヨン・醤油 ケチャップ・ソース	魚類
	野菜スープ	★おかかのおにぎり	乳)牛乳 花かつお	米・ごま		醤油	
16 (木)	牛肉と小松菜の混ぜごはん	さつま芋	牛肉・油揚げ	米・里芋・三温糖	小松菜・人参・大根・ごぼう・椎茸 こんにやく・青ねぎ	煮干しだし・醤油	果物類
	けんちん汁	プリン せんべい	牛乳	プリン	せんべい		

# 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	
17 (金)	ごはん 鯖のきじ焼き ひじき煮 乳)オレンジ ゆり・幼)梨 じゃが芋とわかめのみそ汁	かぼちゃ  パン	鯖・油揚げ・ちくわ・みそ  牛乳	米・三温糖・メークイン  パン	青ねぎ・人参・わかめ・ひじき ゆり・幼)梨 乳)オレンジ	煮干しだし・醤油	きのこ類
18 (土)	あそぼう会						
20 (月)	乳)ちらし寿司 幼)手巻き寿司 豆腐と菜っ葉のみそ汁	オレンジ  ★マカロニきな粉	卵・ちりめんじゃこ・牛肉・豆腐 みそ 乳)高野豆腐・ちくわ 幼)ツナ	米・三温糖 幼)マヨドレ  マカロニ・三温糖	焼きのり・人参・きゅうり・小松菜 乳)干し椎茸 幼)冷凍コーン	煮干しだし・醤油	果物類
21 (火)	ごはん 鯖のみそ煮 舞茸の天ぷら おひたし かきたま汁	かぼちゃ  ★芋のぜんざい	鯖・卵・花かつお・みそ  牛乳・小豆	米・小麦粉・片栗粉・油  さつま芋・三温糖	土生姜・白菜・ほうれん草・人参・青ねぎ 舞茸	煮干しだし・醤油	緑黄色野菜
22 (水)	三色ごはん  豚汁	人参  ゼリー お菓子	鶏ミンチ・卵・豚肉・豚バラ肉 油揚げ・みそ  牛乳	米・三温糖  お菓子	小松菜・大根・人参・椎茸・ごぼう 糸こんにゃく・青ねぎ・土生姜	煮干しだし・醤油	海藻類
23 (木)	カレーライス  きゅうりとじゃこの酢の物	さつま芋  ★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・醤油 米酢	きのこ類
24 (金)	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  ★昆布のおにぎり	豚ヒレ肉・チーズ・花かつお  乳)牛乳	食パン・パン粉・小麦粉・油  米	ブロッコリー・しめじ・えのき・椎茸・パセリ かぼちゃ	ブイヨン・醤油 ケチャップ・ソース	魚類
25 (土)	鶏なんばうどん  もやしとちくわの酢の物	お菓子  お菓子	鶏肉・ちくわ  お菓子	うどん・三温糖  お菓子	小松菜・緑豆もやし・きゅうり・人参	煮干しだし・醤油 米酢	米類
27 (月)	ごはん 麻婆豆腐 焼ポテト ナムル 中華風スープ	かぼちゃ  ★フルーツヨーグルト	豚ミンチ・木綿豆腐・赤みそ  ヨーグルト	米・ごま・ごま油・小麦粉・片栗粉 油・メークイン	玉ねぎ・竹の子・人参・土生姜・にんにく 緑豆もやし・ほうれん草・青梗菜・椎茸 青ねぎ フルーツミックス缶(桃入り) バナナ・りんご	ブイヨン・醤油	緑黄色野菜
28 (火)	ごはん 油淋鶏 人参しりしり たたききゅうり ニラ玉スープ	オレンジ  ★スイートポテト	鶏肉・ツナ・卵  牛乳・生クリーム・卵黄	米・片栗粉・油・三温糖・ごま油  さつま芋・無塩バター・三温糖	白ねぎ・人参・きゅうり・ニラ	ブイヨン・醤油 米酢	果物類
29 (水)	ごはん 高野と野菜の煮物 牛肉とれんこんのしぐれ煮 フルーツ 白菜のみそ汁	人参  ★ピザトースト	鶏肉・牛肉・高野豆腐・みそ  牛乳・ウインナー・チーズ	米・三温糖  食パン	玉ねぎ・人参・椎茸・青梗菜・れんこん 糸こんにゃく・三度豆・フルーツ・白菜	煮干しだし・醤油	海藻類
30 (木)	ジャージャー麺  レタスとトマトのスープ	さつま芋  ★ゆかり寿司	豚ミンチ・赤みそ  乳)牛乳	焼きそば麺・三温糖・片栗粉 ごま油  米・三温糖	きゅうり・玉ねぎ・竹の子・干し椎茸 レタス・トマト・土生姜・にんにく	ブイヨン・醤油	米類
31 (金)	ごはん ブリの照り焼き 里芋煮 ごま酢和え 乳)具だくさんみそ汁 幼)粕汁	かぼちゃ  ★ぶどうゼリー お菓子	ブリ・油揚げ・みそ  牛乳	米・三温糖・ごま・里芋 幼)酒粕  お菓子・三温糖	ほうれん草・キャベツ・人参・きゅうり 大根・人参・糸こんにゃく・ごぼう・椎茸 青ねぎ	煮干しだし・醤油 米酢	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。