

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 (土)	牛井 具だくさんみそ汁	お菓子	牛肉・みそ・油揚げ	米・三温糖・メークイン	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			
3 (月)	世光まつり						
4 (火)	ごはん ミートローフ 人参煮 ごまマヨサラダ さつま芋とねぎのみそ汁	かぼちゃ	豚ミンチ・ちくわ・みそ	米・パン粉・ごま・マヨドレ・片栗粉 さつま芋	玉ねぎ・人参・パプリカ・ブロッコリー レタス・キャベツ・青ねぎ	煮干しだし・醤油 ケチャップ・ソース	海藻類
		パン		パン			
5 (水)	納豆ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 柿入りマカロニサラダ オクラのおかか和え きのこのみそ汁	さつま芋	納豆・鶏肉・花かつお	米・マーマレード マカロニ・マヨドレ	小松菜・オクラ・きゅうり・柿 しめじ・椎茸・玉ねぎ	煮干しだし・醤油	魚類
		☆アメリカンドッグ		小麦粉 ホットケーキミックス・油			
6 (木)	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ ひじき煮 フルーツ 中華風スープ	人参	カラスガレイ・油揚げ・ちくわ	米・三温糖・片栗粉・油	玉ねぎ・人参・ひじき・三度豆・フルーツ 青梗菜・えのき	煮干しだし・醤油 ブイヨン・米酢	肉類
		☆焼き芋		さつま芋			
7 (金)	ミートスパゲティー 具だくさん野菜スープ	かぼちゃ	豚ミンチ・鶏肉	スパゲティー・三温糖・小麦粉 メークイン	玉ねぎ・人参・ピーマン・干し椎茸 キャベツ	ケチャップ・ソース ブイヨン	乳製品
		☆じゃこおにぎり		乳)牛乳 ちりめんじゃこ	小松菜・人参	醤油	
8 (土)	お弁当日	お菓子		お菓子			
		お菓子					
10 (月)	牛肉と小松菜の混ぜごはん けんちん汁	みかん	牛肉・油揚げ	米・三温糖・里芋	小松菜・人参・大根・ごぼう・椎茸 こんにゃく・青ねぎ	煮干しだし・醤油	魚類
		☆豚ミンチ入りたこ焼き風		小麦粉・白玉粉・油	キャベツ・青ねぎ・青のり	ケチャップ・ソース	
11 (火)	ごはん 八宝菜 ごぼうの甘辛揚げ フルーツ 中華コーンスープ	かぼちゃ	豚肉・卵	米・三温糖・ごま油・片栗粉・油	白菜・青梗菜・人参・玉ねぎ・椎茸 竹の子・ピーマン・フルーツ・ごぼう クリームコーン缶・青ねぎ	煮干しだし・醤油 ブイヨン	果物類
		ぶどうパン		ぶどうパン			
12 (水)	ごはん ブリの照り焼き おから煮 ごま酢和え わかめとえのきのみそ汁	人参	ブリ・おから・油揚げ・ちくわ・みそ	米・三温糖・ごま	人参・糸こんにゃく・ごぼう・青ねぎ 小松菜・キャベツ・きゅうり・ほうれん草 わかめ・えのき	煮干しだし・醤油 米酢	果物類
		☆マカロニきな粉		マカロニ・三温糖			
13 (木)	乳)ごはん・煮魚 おひたし・麩のみそ汁 ゆり・幼)感謝祭メニュー 全員)みかん	すみれ・ゆり)さつま芋 ぶどう)りんご・みかん	乳)鯖 ゆり・幼)鶏肉	米・三温糖 乳)ごま・麩 ゆり・幼)さつま芋・メークイン・片栗粉 小麦粉・バター・ドライイースト	乳)ほうれん草・えのき・人参 幼)家庭から持ち寄ったお野菜	乳)煮干しだし・醤油 幼)シチュールー	海藻類
		ヨーグルト お菓子		お菓子			
14 (金)	ごはん 筑前煮 焼きかぼちゃ ブロッコリーのおかか和え かきたま汁	人参	鶏肉・ちくわ・花かつお・卵	米・三温糖	大根・人参・こんにゃく・ごぼう・れんこん 干し椎茸・かぼちゃ・ブロッコリー・青ねぎ	煮干しだし・醤油	海藻類
		バナナ 昆布		バナナ・昆布		ケチャップ・ソース	
15 (土)	混ぜごはん わかめのすまし汁	お菓子	鶏肉・高野豆腐・ちくわ	米・三温糖	人参・ごぼう・干し椎茸・三度豆 糸こんにゃく・わかめ	煮干しだし・醤油	乳製品
		お菓子		お菓子			
17 (月)	カレーうどん ポテトサラダ	かぼちゃ	豚肉・油揚げ	うどん・メークイン・片栗粉	玉ねぎ・人参・青ねぎ・きゅうり・りんご 冷凍コーン	マヨドレ・カレールー	野菜類
		☆ゆかり寿司		乳)牛乳	ゆかり・焼きのり	米酢	

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 (火)	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ポークビーンズ フルーツ 白菜のみそ汁	みかん	鮭・豚肉・大豆・みそ 牛乳・鶏肉	米・三温糖・ごま・メークイン	キャベツ・緑豆もやし・しめじ・えのき 玉ねぎ・フルーツ・白菜	煮干しだし・醤油 ケチャップ・ソース	海藻類
		☆グラタン					
19 (水)	ごはん マーボー豆腐 舞茸の天ぷら レタスとじゃこのサラダ 春雨スープ	人参	豚ミンチ・木綿豆腐・ちりめんじゃこ 赤みそ 牛乳	米・三温糖・片栗粉・油・春雨 小麦粉 お菓子	土生姜・にんにく・玉ねぎ・人参・竹の子 青ねぎ・舞茸・レタス・きゅうり・わかめ	ブイヨン・醤油	果物類
		ゼリー お菓子					
20 (木)	ごはん 雷こんにゃく わかめスープ	さつま芋	牛肉・卵 牛乳・卵	米・三温糖・ごま・ごま油 小麦粉・B.P・三温糖・無塩バター	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	煮干しだし・醤油 ブイヨン・米酢	魚類
		☆カップケーキ					
21 (金)	ごはん チキンカツ ツナ大根 白菜ナムル 玉ねぎのみそ汁	人参	鶏肉・ツナ・みそ 牛乳	米・三温糖・ごま・小麦粉・油 パン粉・ごま油 プリン・せんべい	大根・白菜・ほうれん草・人参・玉ねぎ	煮干しだし・醤油	果物類
		プリン せんべい					
22 (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・緑豆もやし・きゅうり・人参	煮干しだし・醤油 米酢	乳製品
		お菓子					
24 (月)	休日						
25 (火)	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	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 牛乳・ウインナー・チーズ	米・三温糖 幼) マヨドレ 食パン	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 米酢	野菜類
		☆ピザトースト					
26 (水)	ごはん 鯖のみそ煮 れんこんのきんぴら 白菜の塩昆布和え 乳) 具だくさんみそ汁 幼) 粕汁	みかん	鯖・油揚げ 牛乳・卵黄・生クリーム	米・ごま・三温糖 幼) 酒粕 さつま芋・三温糖・無塩バター	土生姜・れんこん・人参・白菜・塩昆布 大根・人参・椎茸・糸こんにゃく・ごぼう 青ねぎ	煮干しだし・醤油	肉類
		☆スイートポテト					
27 (木)	あんかけうどん 肉じゃが煮	かぼちゃ	油揚げ・牛肉 乳) 牛乳	うどん・三温糖・片栗粉・メークイン 米	小松菜・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
		☆しそわかめのおにぎり					
28 (金)	ごはん 高野と野菜の煮物 里芋の揚げ煮 フルーツ 麩とねぎのみそ汁	人参	鶏肉・高野豆腐 牛乳	米・片栗粉・油・三温糖・麩 里芋 三温糖・お菓子	玉ねぎ・人参・青梗菜・椎茸・フルーツ	煮干しだし・醤油	野菜類
		☆ぶどうゼリー お菓子					
29 (土)	中華丼 わかめスープ	お菓子	豚肉 お菓子	米・片栗粉 お菓子	白菜・青梗菜・玉ねぎ・人参・椎茸 ピーマン・竹の子・わかめ	醤油・ブイヨン	乳製品
		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