

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	
1 (月)	納豆ごはん おでん 舞茸の天ぷら オクラのごま和え さつまいもとねぎのみそ汁	かぼちゃ	納豆・鶏肉・ちくわ・がんもどき みそ	米・さつまいも・小麦粉・片栗粉 油・三温糖・ごま	小松菜・大根・人参・こんにゃく・青ねぎ 舞茸・オクラ	煮干しだし・醤油	海藻類
		バナナ 昆布	牛乳		バナナ・昆布		
2 (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 クリームシチュー	みかん	豚ヒレ肉・鶏肉・チーズ・花かつお	食パン・小麦粉・パン粉・油 メークイン	かぼちゃ・ブロッコリー・玉ねぎ・人参	ケチャップ・ソース シチュールー	きのこ類
		☆いなり寿司	いなりあげ 乳)牛乳	米・上白糖		米酢	
3 (水)	ごはん 牛肉春雨 白菜とあげの炊いたん フルーツ なめこのみそ汁	さつまいも	牛肉・赤みそ・油揚げ・みそ	米・春雨・三温糖	玉ねぎ・パプリカ・三度豆・白菜・なめこ わかめ・フルーツ	煮干しだし・醤油	魚類
		ヨーグルト お菓子	ヨーグルト	お菓子			
4 (木)	ごはん 鶏肉のマーメレード焼き 大豆とじゃこのカリカリ揚げ かぶサラダ 玉ねぎのみそ汁	人参	乳)ちりめんじゃこ 幼)煮干し 鶏肉・大豆・みそ	米・さつまいも・片栗粉・油・三温糖 マーメレード	土生姜・かぶ・パプリカ・きゅうり・玉ねぎ	煮干しだし・醤油 米酢	果物類
		☆わらびもち	牛乳・きな粉	わらびもち粉・三温糖			
5 (金)	ごはん 白身魚のきじ焼き 粉ふき芋 おひたし 豚汁	みかん	カラスガレイ・油揚げ・豚肉・みそ	米・メークイン・三温糖・ごま	青ねぎ・ほうれん草・えのき・大根・人参 糸こんにゃく・ごぼう・椎茸・青のり	煮干しだし・醤油	肉類
		☆黒糖蒸しパン	牛乳	ホットケーキミックス・黒糖			
6 (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	米	小松菜・人参・青ねぎ・わかめ・えのき	煮干しだし・醤油	乳製品
		お菓子		お菓子			
8 (月)	ごはん 手羽元の煮つけ 里芋煮 白菜ナムル 酸辣湯	かぼちゃ	手羽元・豚肉・豆腐・卵	米・里芋・三温糖・ごま・ごま油	土生姜・白菜・人参・緑豆もやし・竹の子 きくらげ・ほうれん草	ブイヨン・醤油	魚類
		☆芋のぜんざい	牛乳・小豆	さつまいも・三温糖			
9 (火)	カレーうどん ポテトサラダ	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 りんご・青ねぎ	煮干しだし・醤油 カレールー	きのこ類
		☆おかかのおにぎり	花かつお 乳)牛乳	米・ごま		醤油	
10 (水)	ごはん ぶりの照り焼き カリフラワーの天ぷら ごま酢和え けんちん汁	さつまいも	ぶり・油揚げ	米・ごま・小麦粉・片栗粉・油 三温糖・里芋	カリフラワー・キャベツ・ほうれん草・大根 人参・こんにゃく・椎茸・ごぼう・きゅうり 青ねぎ	煮干しだし・醤油 米酢	肉類
		ぶどうパン	牛乳	ぶどうパン			
11 (木)	ピビンバ 雷こんにゃく 春雨スープ	みかん	牛肉・卵	米・春雨・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・こんにゃく・わかめ	醤油・ブイヨン 米酢	豆類
		☆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			
12 (金)	ごはん 高野と野菜の煮物 ごぼうの甘辛揚げ フルーツ 小松菜のみそ汁	人参	高野豆腐・鶏肉・みそ	米・三温糖・片栗粉・油	玉ねぎ・人参・青梗菜・椎茸・ごぼう 小松菜・フルーツ	煮干しだし・醤油	海藻類
		プリン せんべい	牛乳	プリン・せんべい			
13 (土)	ミートスパゲティ 野菜スープ	お菓子	豚ミンチ	スパゲティ・小麦粉・三温糖	玉ねぎ・人参・干し椎茸・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 醤油・ブイヨン	乳製品
		お菓子		お菓子			
15 (月)	ごはん 油淋鶏 かぼちゃ煮 切干大根サラダ 中華風スープ	みかん	鶏肉・ちくわ	米・ごま・マヨドレ・三温糖 片栗粉・油	白ねぎ・かぼちゃ・切干大根・人参 きゅうり・青梗菜・わかめ	醤油・ブイヨン 米酢	魚類
		☆スイートポテト	牛乳・生クリーム・卵黄	さつまいも・三温糖・無塩バター			
16 (火)	乳)ゆかりごはん 幼)梅ごはん 鯖のみそ煮 黒豆煮 おひたし かきたま汁	人参	鯖・卵・黒豆・みそ	米・ごま・三温糖	乳)ゆかり 幼)梅干し 土生姜・白菜・春菊・人参・青ねぎ	煮干しだし・醤油	肉類
		パン	牛乳	パン			

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 (水)	牛肉と小松菜の混ぜごはん 乳)具だくさんみそ汁 幼)粕汁	さつまい	牛肉・油揚げ・みそ	幼)酒粕 米・三温糖	小松菜・人参・大根・椎茸・糸こんにゃく ごぼう・青ねぎ	煮干しだし・醤油	海藻類
		☆グラタン	牛乳・鶏肉	マカロニ・パン粉・小麦粉・バター	玉ねぎ・しめじ	ブイヨン	
18 (木)	あんかけうどん 鶏肉と野菜の黒酢炒め	かぼちゃ	油揚げ・鶏肉	うどん・さつまい・三温糖・片栗粉 油	小松菜・れんこん・人参・青ねぎ	煮干しだし・醤油 黒酢	豆類
		☆昆布のおにぎり	乳)牛乳	米	昆布(ごま入り)		
19 (金)	ごはん 八宝菜 高野のオランダ煮 フルーツ わかめスープ	人参	豚肉・高野豆腐・みそ	米・片栗粉・油・三温糖	白菜・玉ねぎ・人参・椎茸・青梗菜 竹の子・ピーマン・わかめ・フルーツ	醤油・ブイヨン	魚類
		ゼリー お菓子	牛乳	お菓子	ゼリー		
20 (土)	クリスマス会						
22 (月)	ごはん 麻婆豆腐 れんこんのきんぴら 白菜サラダ 中華コーンスープ	さつまい	豚ミンチ・木綿豆腐・卵・赤みそ	米・三温糖・ごま・片栗粉	土生姜・にんにく・玉ねぎ・人参・竹の子 青ねぎ・れんこん・白菜・パプリカ きゅうり・クリームコーン缶	醤油・ブイヨン 米酢	きのこ類
		☆マカロニきな粉	牛乳・きな粉	マカロニ・三温糖			
23 (火)	鶏なんばうどん かき揚げ	かぼちゃ	ゆり・幼)あみえび 鶏肉・ちくわ	うどん・さつまい・小麦粉・片栗粉 油	小松菜・玉ねぎ・人参・三度豆	煮干しだし・醤油	海藻類
		☆ゆかり寿司	乳)牛乳	米・上白糖	ゆかり・焼きのり	米酢	
24 (水)	ごはん 鰯の西京焼き おから煮 ゆずかぶら わかめとえのきのすまし汁	人参	鰯・おから・油揚げ・ちくわ・白みそ	米・三温糖・ごま	人参・糸こんにゃく・ごぼう・青ねぎ 小松菜・ゆず・かぶら・わかめ・えのき	煮干しだし・醤油 米酢	肉類
		みかん お菓子	牛乳	お菓子	みかん		
25 (木)	ハヤシライス マカロニサラダ	さつまい	牛肉	米・メークイン・マカロニ・小麦粉 マヨドレ・三温糖	玉ねぎ・人参・きゅうり・りんご	醤油・ブイヨン ケチャップ・ソース	魚類
		☆カップケーキ	牛乳・卵	小麦粉・BP・三温糖・無塩バター	フルーツ		
26 (金)	混ぜごはん 麩とねぎのみそ汁	みかん	鶏肉・高野豆腐・ちくわ・みそ	米・麩・三温糖	人参・干し椎茸・ごぼう・糸こんにゃく 三度豆・青ねぎ	煮干しだし・醤油	果物類
		☆焼き芋	牛乳	さつまい			
27 (土)	お弁当日	最終保育日					乳製品
		お菓子		お菓子			
29 (月)							
30 (火)							
31 (水)							

- ・ ☆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)
- ・ 和食で使用の出汁は、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。