

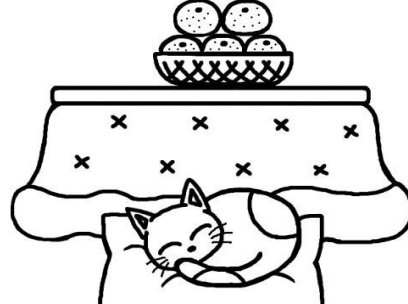
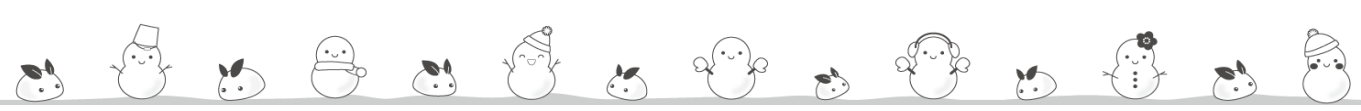


こんだてひょう

日曜日	献立	主な材料				不足食材
		午前のおやつ (1~2才のみ)	午後のおやつ	血や肉になるもの	力や熱になるもの	
1 (木)						
2 (金)						
3 (土)						
5 (月)	ごはん ミートローフ ほうれん草とコーンのソテー スパゲティーサラダ わかめのみそ汁	さつまい プリン せんべい	豚ミンチ・みそ 牛乳	米・スパゲティー・マヨドレ・三温糖 パン粉 プリン・せんべい	玉ねぎ・きゅうり・人参 冷凍コーン・ほうれん草・わかめ	醤油・煮干しだし ケチャップ・ソース 果物類
6 (火)	ごはん 鯖のみそ煮 かぼちゃ煮 おひたし かきたま汁	人参 ぶどうパン	鯖・油揚げ・みそ・花かつお・卵 牛乳	米・三温糖 ぶどうパン	土生姜・人参・ほうれん草・えのき かぼちゃ・青ねぎ	醤油・煮干しだし 肉類
7 (水)	ごはん 油淋鶏 人参しりしり 白菜ナムル 中華風スープ	かぼちゃ バナナ 昆布	鶏肉・ツナ 牛乳	米・片栗粉・ごま・ごま油・三温糖 油 バナナ・昆布	白ねぎ・人参・白菜・青梗菜・椎茸	米酢・醤油 ブイオン 海藻類
8 (木)	牛肉うどん ポテトサラダ	人参 ★おかかのおにぎり	牛肉 花かつお 乳)牛乳	うどん・メーカー・マヨドレ 米・ごま	小松菜・青ねぎ・きゅうり・人参 冷凍コーン・りんご	煮干しだし・醤油 醤油 緑黄色野菜
9 (金)	ごはん チャプチェ コーンのかき揚げ ゆずかぶら 菜っ葉のみそ汁	みかん ★芋のぜんざい	豚ミンチ・鶏ミンチ・赤みそ・みそ 牛乳・小豆	米・三温糖・ごま・春雨・小麦粉 油 さつまい・三温糖	玉ねぎ・人参・パプリカ・冷凍コーン ニラ・かぶら・ゆず・ほうれん草	煮干しだし・醤油 米酢 根菜類
10 (土)	弁当日	お菓子 お菓子		お菓子		
12 (月)	休日					
13 (火)	ごはん 手羽元の煮つけ ひじき煮 フルーツ 小松菜のみそ汁	さつまい パン	手羽元・油揚げ・みそ・ちくわ 牛乳	米・ごま・三温糖 パン	土生姜・ひじき・三度豆・人参・小松菜 フルーツ	醤油・煮干しだし 緑黄色野菜
14 (水)	ごはん 鯖の西京焼き 黒豆煮 春雨サラダ けんちん汁	人参 ゼリー お菓子	鯖・白みそ・黒豆・油揚げ 牛乳	米・春雨・三温糖・里芋 お菓子	土生姜・きゅうり・人参・青ねぎ 大根・人参・ごぼう・椎茸	煮干しだし・醤油 米酢・重曹 果物類
15 (木)	乳)ちらし寿司 ゆり・幼)手巻き寿司 豆腐と菜っ葉のみそ汁	みかん ★焼き芋	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	米・三温糖 幼)マヨドレ さつまい	焼きのり・人参・きゅうり・ほうれん草 乳)干し椎茸 幼)冷凍コーン	煮干しだし・醤油 きのこ類
16 (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 クリームシチュー	さつまい ★昆布のおにぎり	豚ヒレ肉・鶏肉・チーズ・花かつお 乳)牛乳	食パン・三温糖・小麦粉・パン粉 油・メーカー 米	かぼちゃ・ブロッコリー・人参 玉ねぎ ごま入り昆布	ブイオン・醤油 ケチャップ・ソース シチュールー 果物類

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 (土)	和風チャーハン	お菓子	ちりめんじゃこ・油揚げ・みそ	米・三温糖	小松菜・人参・玉ねぎ・青ねぎ 大根・わかめ	煮干しだし・醤油	肉類
	具だくさんみそ汁	お菓子					
19 (月)	ごはん 鶏のマーメレード焼き ツナ大根 コールスローサラダ きのこスープ	かぼちゃ	鶏肉・ツナ	米・三温糖・マヨドレ・マーメレード	大根・人参・キャベツ・冷凍コーン えのき・しめじ・椎茸・玉ねぎ	ブイオン・醤油	魚類
	☆ラスク	牛乳					
20 (火)	ごはん 白身魚のきじ焼き れんこんのきんぴら おひたし 豆腐と三つ葉のすまし汁	みかん	カラスガレイ・豆腐	米・三温糖・小麦粉・片栗粉・油 ごま	青ねぎ・れんこん・ほうれん草・人参 えのき・三つ葉	煮干しだし・醤油	きのこ類
	ヨーグルト お菓子	ヨーグルト					
21 (水)	ミートスパゲティー	さつま芋	豚ミンチ	スパゲティー・三温糖・小麦粉	玉ねぎ・人参・干し椎茸・ピーマン キャベツ・レタス・えのき	ケチャップ・ソース ブイオン・醤油	米類
	野菜スープ	☆しそわかめのおにぎり					
22 (木)	混ぜごはん	人参	鶏肉・高野豆腐・油揚げ・みそ	米・三温糖	人参・干し椎茸・糸こんにゃく・ごぼう 大根・わかめ・三度豆	煮干しだし・醤油	魚類
	具だくさんみそ汁	☆カップケーキ					
23 (金)	ごはん コロッケ 人参煮 もやしときゅうりの酢の物 麩とねぎのみそ汁	かぼちゃ	豚ミンチ・ちくわ・みそ	米・麩・小麦粉・パン粉・油 メイクイン	玉ねぎ・人参・緑豆もやし・きゅうり 青ねぎ	煮干しだし・醤油 米酢 幼)ソース	果物類
	お菓子	牛乳					
24 (土)	牛丼	お菓子	牛肉・みそ	米・三温糖	玉ねぎ・人参・糸こんにゃく・わかめ えのき	煮干しだし・醤油	魚類
	わかめとえのきのみそ汁	お菓子					
26 (月)	ごはん 高野と野菜の煮物 ちくわの磯部揚げ フルーツ なめこ汁	人参	鶏肉・高野豆腐・みそ・ちくわ	米・ごま・三温糖	玉ねぎ・人参・椎茸・青梗菜・れんこん フルーツ・なめこ・わかめ・青のり	煮干しだし・醤油	根菜類
	☆スイートポテト	牛乳・卵黄・生クリーム					
27 (火)	あんかけうどん	みかん	油揚げ・牛肉	うどん・メイクイン・片栗粉 三温糖	小松菜・玉ねぎ・人参・糸こんにゃく ピーマン・青ねぎ	煮干しだし・醤油	魚類
	肉じゃが煮	☆ゆかり寿司					
28 (水)	ごはん 鮭のパン粉焼き ポークビーンズ オクラのごま和え 白菜のみそ汁	かぼちゃ	鮭・豚肉・大豆・みそ	米・メイクイン・パン粉・三温糖 ごま	パセリ・玉ねぎ・人参・オクラ 白菜	煮干しだし・醤油 ケチャップ	緑黄色野菜
	☆ぶどうゼリー お菓子	牛乳					
29 (木)	ごはん 麻婆豆腐 舞茸の天ぷら ナムル 春雨スープ	さつま芋	豚ミンチ・木綿豆腐・赤みそ	米・ごま・ごま油・小麦粉・片栗粉 油・三温糖・春雨	玉ねぎ・人参・竹の子・緑豆もやし 舞茸・青ねぎ・キャベツ・ほうれん草	ブイオン・醤油	海藻類
	☆黒糖蒸しパン	牛乳					
30 (金)	牛肉と小松菜の混ぜごはん	みかん	牛肉・油揚げ・みそ	米・三温糖 ゆり・幼)酒粕	小松菜・人参・大根・ごぼう・椎茸 青ねぎ・糸こんにゃく	煮干しだし・醤油	果物類
	ゆり・幼)粕汁 乳)具だくさんみそ汁	☆グラタン					
31 (土)	中華丼	お菓子	豚肉	米・三温糖・片栗粉	白菜・人参・青梗菜・ピーマン・竹の子 玉ねぎ・椎茸・わかめ	ブイオン・醤油	魚類
	わかめスープ	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。