

こんだてひょう

日曜日	献立	午前のおやつ (1～2オのみ)	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	
2  (月)	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ひじき煮 小松菜のツナ和え クリームコーンスープ	みかん	鶏肉・ツナ・油揚げ・ちくわ   牛乳	米・マーマレード・三温糖   三温糖 ホットケーキミックス・さつま芋	ひじき・三度豆・人参・小松菜・緑豆もやし きゅうり・玉ねぎ・クリームコーン缶	ブイヨン・醤油 米酢	海藻類
		☆鬼まんじゅう					
3  (火)	ミートスパゲティー  野菜スープ	人参	豚ミンチ   乳)牛乳	スパゲティー・三温糖・小麦粉   米・上白糖	玉ねぎ・人参・干し椎茸・ピーマン レタス・キャベツ・えのき	ブイヨン・醤油 ケチャップ・ソース	乳 成 品
		☆ゆかり寿司					
4  (水)	混ぜごはん  具だくさんみそ汁	かぼちゃ	鶏肉・高野豆腐・ちくわ・油揚げ みそ  牛乳	米・三温糖   プリン・せんべい	ごぼう・人参・干し椎茸・三度豆 糸こんにゃく・えのき・わかめ	煮干しだし・醤油	果 物 類
		プリン せんべい					
5  (木)	ごはん 乳)鱈の竜田揚げ ゆり・幼)ししゃも ごま揚げ 金時豆煮 おひたし のっぺい汁	人参	乳)鱈 ゆり・幼)ししゃも 金時豆・花かつお・油あげ  牛乳・豚ミンチ	米・ごま・三温糖・油・片栗粉 里芋 ゆり・幼)小麦粉 ホットケーキミックス 小麦粉・片栗粉・B.P	えのき・白菜・春菊・大根・人参・ごぼう 板こんにゃく・椎茸・青ねぎ	煮干しだし・醤油	肉 類
		☆肉まん					
6  (金)	ごはん チャプチェ ナムル みかん 中華風スープ	さつま芋	豚ミンチ・鶏ミンチ・赤みそ 花かつお  牛乳	米・三温糖・片栗粉・ごま・ごま油 春雨	玉ねぎ・竹の子・パプリカ・ニラ・人参 ほうれん草・緑豆もやし・みかん 青梗菜・えのき	ブイヨン・醤油	魚 類
		ぶどうパン					
7  (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・青ねぎ・緑豆もやし・きゅうり 人参	米酢・醤油 煮干しだし	乳 製 品
		お菓子					
9  (月)	ごはん ミートボール 菜っ葉とあげのたいたん スパゲティサラダ 麩とねぎのみそ汁	人参	豚ミンチ・鶏ミンチ・油揚げ   牛乳	米・スパゲティー・三温糖 マヨドレ・麩・パン粉・油	玉ねぎ・白菜・人参・きゅうり・青ねぎ	煮干しだし・醤油 マヨドレ・ケチャップ ソース	緑 黄 色 野 菜
		☆焼き芋					
10  (火)	ごはん 八宝菜 れんこんのきんぴら オクラのおかか和え 春雨スープ	かぼちゃ	豚肉・花かつお   牛乳	米・片栗粉・油・春雨・ごま 三温糖	白菜・青梗菜・玉ねぎ・人参・竹の子 ピーマン・椎茸・れんこん・オクラ わかめ・えのき	ブイヨン・醤油	魚 類
		ゼリー お菓子					
11  (水)	休日						
12  (木)	ごはん すき焼き風煮 粉ふき芋 キャベツのじゃこ和え ほうれん草のみそ汁	みかん	牛肉・ちりめんじゃこ・みそ 木綿豆腐  牛乳・鶏肉	米・三温糖・メークイン   マカロニ・小麦粉・パン粉・油	玉ねぎ・糸こんにゃく・白菜・白ネギ えのき・椎茸・青のり・キャベツ・人参 ほうれん草	煮干しだし・醤油	海 藻 類
		☆グラタン					
13  (金)	ごはん 白身魚の野菜あんかけ 白菜ナムル フルーツ 酸辣湯	さつま芋	カラスガレイ・卵・豆腐   豚バラ肉・花かつお	米・片栗粉・油・ごま・ごま油   小麦粉・B.P	玉ねぎ・人参・白菜・緑豆もやし・竹の子 きくらげ・フルーツ	ブイヨン・醤油 米酢	肉 類
		☆お好み焼き					
14  (土)	お弁当日	お菓子		お菓子			
		お菓子					
16  (月)	乳)ちらし寿司 ゆり・幼)手巻き寿司  豆腐と小松菜のみそ汁	さつま芋	牛肉・卵・ちりめんじゃこ・豆腐・みそ 乳)高野豆腐・ちくわ ゆり・幼)ツナ  牛乳・ウインナー	米・三温糖・マヨドレ   ホットケーキミックス・小麦粉	きゅうり・人参・小松菜・焼きのり 乳)干し椎茸 ゆり・幼)冷凍コーン	煮干しだし・醤油 米酢	緑 黄 色 野 菜
		☆アメリカンドック					
17  (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	人参	豚ヒレ肉・チーズ・鶏肉・花かつお   乳)牛乳	食パン・小麦粉・パン粉・油 メークイン・三温糖	人参・ブロッコリー・玉ねぎ・かぼちゃ	ブイヨン・醤油 ケチャップ・ソース シチュールー	乳 製 品
		☆昆布のおにぎり					

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 (水)	ひじきごはん 鯖のみそ煮 切干大根煮 ごま酢和え かきたま汁	かぼちゃ	鯖・ちくわ・油揚げ・卵・みそ  牛乳	米・三温糖・片栗粉・ごま  ホットケーキミックス・黒糖	ひじき・土生姜・切干大根・人参・三度豆 ほうれん草・キャベツ・きゅうり・青ねぎ 土生姜	煮干しだし・醤油 米酢	肉 類
		☆黒糖蒸しパン					
19 (木)	ちゃんぽん風ラーメン  唐揚げ	みかん	豚肉・ちくわ・鶏肉  牛乳・生クリーム・卵黄	焼きそば麺・片栗粉・油  さつま芋・三温糖・バター	キャベツ・緑豆もやし・人参・玉ねぎ 青ねぎ	ブイヨン・醤油 煮干しだし	緑 黄 色 野 菜
		☆スイートポテト					
20 (金)	ごはん 高野と野菜の煮物 里芋の煮っころがし フルーツ わかめのみそ汁	人参	鶏肉・高野豆腐・みそ  牛乳	米・里芋・三温糖・片栗粉  パン	玉ねぎ・人参・青梗菜・椎茸・フルーツ フルーツ・わかめ	煮干しだし・醤油	魚 類
		パン					
21 (土)	牛肉と小松菜の混ぜごはん  大根とあげのみそ汁	お菓子	牛肉・油揚げ・みそ  お菓子	米・三温糖  お菓子	小松菜・人参・大根	煮干しだし・醤油	乳 製 品
		お菓子					
23 (月)	休日						
24 (火)	ごはん 筑前煮 舞茸の天ぷら 白菜の塩昆布和え 玉ねぎのみそ汁	みかん	鶏肉・ちくわ・花かつお・みそ  牛乳	米・三温糖・小麦粉・片栗粉・油 ごま油  乳)バター ゆり・幼)苺ジャム 食パン	大根・人参・ごぼう・れんこん・干し椎茸 板こんにゃく・舞茸・白菜・塩昆布・玉ねぎ	煮干しだし・醤油	果 物 類
		乳)☆バタートースト ゆり・幼)ジャムサンド					
25 (水)	あんかけうどん  肉じゃが煮	かぼちゃ	油揚げ・牛肉  乳)牛乳 鶏肉	うどん・三温糖・メークイン 片栗粉  米・三温糖	小松菜・青ねぎ・玉ねぎ・人参 糸こんにゃく・ピーマン  ごぼう・人参	煮干しだし・醤油  醤油	乳 製 品
		☆鶏ごぼうのおにぎり					
26 (木)	カレーライス  ブロッコリーサラダ	人参	豚肉・ツナ  牛乳・卵	米・三温糖・メークイン  無塩バター 小麦粉・B.P・三温糖	ブロッコリー・キャベツ・レタス・きゅうり 玉ねぎ・人参・冷凍コーン・青ねぎ  フルーツ	カレールー・米酢 醤油	き の こ 類
		☆カップケーキ					
27 (金)	ごはん 鮭フライ 五目豆煮 フルーツ 田舎スープ	さつま芋	鮭・大豆・卵・ベーコン  ヨーグルト	米・春雨・小麦粉・パン粉・油 三温糖  お菓子	人参・ごぼう・れんこん・こんにゃく 干し椎茸・玉ねぎ・トマト・フルーツ	ブイヨン・醤油 煮干しだし 幼)ソース	海 藻 類
		ヨーグルト お菓子					
28 (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・油あげ・みそ  お菓子	米  お菓子	玉ねぎ・人参・冷凍コーン・青ねぎ 大根・えのき	煮干しだし・醤油	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。