

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	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 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 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	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 玉ねぎ・竹の子・干し椎茸	煮干しだし・醤油 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 牛乳	米・三温糖・片栗粉・ごま・ごま油 春雨 ぶどうパン	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	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 さつま芋	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 お菓子	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 ゼリー	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 玉ねぎ・しめじ	煮干しだし・醤油 ブイヨン	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 乳)とんかつソース ゆり・幼)お好み焼きソース キャベツ・青のり	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 牛乳)牛乳	食パン・小麦粉・パン粉・油 メークイン・三温糖 米	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	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・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	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	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。