

# 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 (水)	三色ごはん	さつまい	鶏ミンチ・卵・油揚げ	米・里芋・三温糖	小松菜・大根・人参・ごぼう・椎茸 こんにゃく・青ねぎ・土生姜・フルーツ	煮干しだし・醤油	魚類
	フルーツ	プリン せんべい					
2 (木)	けんちん汁		牛乳	プリン・せんべい			
	ごはん 鯛のかば焼き ふきとあげの炊いたん 菜の花のおひたし かきたま汁	人参	鯛・卵・油揚げ・みそ	米・三温糖・ごま・油	ふき・人参・菜の花・白菜・三つ葉	煮干しだし・醤油	肉類
3 (金)	☆黒糖蒸しパン		牛乳	ホットケーキミックス・黒糖			
	ごはん 八宝菜 オランダ煮 ブロッコリーのおかか和え 春雨スープ	オレンジ	豚肉・高野豆腐・花かつお	米・片栗粉・油・三温糖・春雨	白菜・玉ねぎ・青梗菜・椎茸・竹の子 人参・ピーマン・ブロッコリー・わかめ	ブイヨン・醤油	果物類
4 (土)	☆芋のぜんざい		牛乳・小豆	さつまい・三温糖			
	お弁当	お菓子					乳製品
6 (月)	お菓子			お菓子			
	鶏なんばうどん	かぼちゃ	鶏肉・ツナ	うどん・三温糖	小松菜・青ねぎ・レタス・ブロッコリー きゅうり・キャベツ・トマト・セロリ	煮干しだし・醤油 米酢	きのこ類
7 (火)	ツナドレッシングサラダ	☆昆布のおにぎり	乳)牛乳	米	昆布(ごま入り)		
	ごはん 麻婆豆腐 粉ふき芋 白菜ナムル なめこのみそ汁	オレンジ	豚ミンチ・木綿豆腐・赤みそ・みそ	米・三温糖・ごま油・ごま 新じゃが芋	土生姜・にんにく・玉ねぎ・竹の子 人参・青ねぎ・白菜・なめこ・青のり	煮干しだし・醤油	魚類
8 (水)	☆わらびもち		牛乳・きな粉	わらびもち粉・三温糖			
	豆ごはん 鯖のみそ煮 切干大根煮 おひたし 若竹汁	人参	鯖・油揚げ・ちくわ・みそ	米・三温糖・ごま	ほうれん草・人参・えのき・竹の子 切干大根・三度豆・わかめ・土生姜 うすいえんどう	煮干しだし・醤油	肉類
9 (木)	☆お好み焼き		ゆり・幼)アミエビ 牛乳・豚バラ肉・花かつお	小麦粉・BP	キャベツ・青のり	乳)とんかつソース 幼)お好みソース	
	牛肉と小松菜の混ぜごはん	さつまい	牛肉・油揚げ・みそ	米・三温糖	小松菜・人参・大根・椎茸	煮干しだし・醤油	海藻類
10 (金)	具だくさんみそ汁	ぶどうパン	牛乳	ぶどうパン			
	ごはん 酢鶏 ほうれん草とコーンのソテー フルーツ わかめとえのきのみそ汁	かぼちゃ	鶏肉・みそ	米・片栗粉・油・春雨	玉ねぎ・人参・ピーマン・ほうれん草 冷凍コーン・わかめ・えのき・フルーツ	ケチャップ・米酢 醤油・ブイヨン 煮干しだし	豆類
11 (土)	☆焼き芋		牛乳	さつまい			
	豚丼	お菓子	豚肉・油揚げ・みそ	米・新じゃが芋・三温糖	玉ねぎ・人参・わかめ・糸こんにゃく	煮干しだし・醤油	乳製品
13 (月)	具だくさんみそ汁	お菓子		お菓子			
	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 五目豆煮 オクラのごま和え 春キャベツのみそ汁	人参	鶏肉・大豆・みそ	米・ごま・マーマレード・三温糖	人参・新ごぼう・こんにゃく・れんこん オクラ・春キャベツ	煮干しだし・醤油	きのこ類
14 (火)	バナナ 昆布		牛乳		バナナ・昆布		
	ミートスパゲティ	さつまい	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 レタス・キャベツ・えのき	ケチャップ・ソース ブイヨン	海藻類
15 (水)	☆青菜とじゃこの おにぎり		乳)牛乳 ちりめんじゃこ	米・ごま	小松菜・人参	醤油	
	ごはん 焼き鮭 筍の土佐煮 ごま酢和え 新じゃが芋のみそ汁	オレンジ	鮭・みそ・花かつお	米・新じゃが芋・三温糖・ごま	筍・春キャベツ・ほうれん草・人参 きゅうり	煮干しだし・醤油 米酢	肉類
16 (木)	☆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			
	ごはん 高野と野菜の煮物 牛肉とごぼうのしぐれ煮 フルーツ 小松菜のみそ汁	かぼちゃ	鶏肉・高野豆腐・牛肉・みそ	米・三温糖	玉ねぎ・人参・青梗菜・椎茸・ごぼう 糸こんにゃく・三度豆・小松菜・フルーツ	煮干しだし・醤油	魚類
		☆ラスク	牛乳	パゲット・無塩バター・グラニュー糖			

# 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	
17 (金)	ごはん 青椒肉絲 れんこんのきんぴら たたききゅうり わかめスープ	人参	豚肉・赤みそ	米・ごま・ごま油・三温糖	ピーマン・パプリカ・竹の子・れんこん 人参・きゅうり・わかめ	ブイヨン・醤油	豆類
		ゼリー お菓子	牛乳	お菓子	ゼリー		
18 (土)	中華丼 春雨スープ	お菓子	豚肉	米・春雨・片栗粉	白菜・新玉ねぎ・青梗菜・椎茸・竹の子 人参・ピーマン・わかめ	ブイヨン・醤油	乳製品
		お菓子		お菓子			
20 (月)	ごはん 手羽元の煮つけ ごまマヨサラダ フルーツ 白菜のみそ汁	さつま芋	手羽元・ちくわ・みそ	米・ごま・三温糖・マヨドレ	土生姜・きゅうり・春キャベツ・レタス ブロッコリー・パプリカ・白菜・フルーツ	煮干しだし・醤油	魚類
		☆マカロニきな粉	牛乳・きな粉	マカロニ・三温糖			
21 (火)	カツサンド チーズサンド 焼きかぼちゃ スナップエンドウ クリームシチュー	人参	豚ヒレ肉・チーズ・鶏肉	食パン・メークイン・小麦粉・パン粉 三温糖・油 幼)マヨドレ	かぼちゃ・スナップエンドウ・玉ねぎ 人参	ケチャップ・ソース 醤油・シチュールー	海藻類
		☆筍ごはんの おにぎり	油揚げ 乳)牛乳	米	筍・人参	煮干しだし・醤油	
22 (水)	ごはん 鰯の西京焼き ひじき煮 おひたし 麩とねぎのみそ汁	オレンジ	鰯・油揚げ・ちくわ・みそ・白みそ	米・麩・三温糖・ごま	ひじき・人参・三度豆・ほうれん草・人参 白菜・青ねぎ	煮干しだし・醤油	肉類
		ヨーグルト お菓子	ヨーグルト	お菓子			
23 (木)	カレーライス きゅうりとじゃこの酢の物	人参	牛肉・ちりめんじゃこ	米・メークイン・三温糖	玉ねぎ・人参・きゅうり・わかめ	米酢・醤油 カレールー	きのこ類
		☆カップケーキ	牛乳・卵	小麦粉・三温糖・無塩バター・BP	フルーツ		
24 (金)	ごはん 豚肉と新玉ねぎの生姜焼き アスパラのかき揚げ 春キャベツのコールスロー 豆腐と三つ葉のすまし汁	かぼちゃ	豚肉・豆腐	米・三温糖・小麦粉・片栗粉・油 マヨドレ	新玉ねぎ・人参・パプリカ・アスパラガス 春キャベツ・冷凍コーン・三つ葉	煮干しだし・醤油	魚類
		☆スイートポテト	牛乳・生クリーム・卵黄	さつま芋・三温糖・無塩バター			
25 (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・玉ねぎ・大根・えのき 青ねぎ	煮干しだし・醤油	乳製品
		お菓子		お菓子			
27 (月)	納豆ごはん 回鍋肉 かぼちゃ煮 フルーツ ニラ玉スープ	人参	豚肉・卵・赤みそ・納豆	米・三温糖・ごま油	春キャベツ・竹の子・人参・かぼちゃ ニラ・フルーツ・小松菜	ブイヨン・醤油	魚類
		乳)バタートースト ゆり・幼)ジャムサンド	牛乳	食パン 乳)バター 幼)苺ジャム			
28 (火)	ごはん 白身魚のきじ焼き ぜんまいの炊き合わせ スパゲティーサラダ 新玉ねぎのみそ汁	オレンジ	カラスガレイ・油揚げ・みそ	米・三温糖・マヨドレ・スパゲティー	青ねぎ・ぜんまい・人参・糸こんにゃく しめじ・きゅうり・新玉ねぎ	煮干しだし・醤油	肉類
		☆芋かりんとう	牛乳	さつま芋・油・三温糖			
29 (水)	休日						
30 (木)	きつねうどん 牛肉と春野菜の炒め物	かぼちゃ	油揚げ・牛肉	うどん・三温糖	小松菜・ブロッコリー・人参・新ごぼう 筍・れんこん・青ねぎ	煮干しだし・醤油	果物類
		☆ゆかり寿司	乳)牛乳	米・三温糖	焼きのり・ゆかり	米酢	

- ・ ☆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。