

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	
2 (月)	ビビンバ	人参	牛肉・卵	米・ごま・ごま油・三温糖	乳) 緑豆もやし ゆり・幼) 小大豆もやし ぜんまい・ほうれん草・きゅうり・大根 人参・こんにやく・わかめ	ブイオン・醤油 米酢	魚類
	雷こんにやく わかめスープ	ぶどうパン	牛乳	ぶどうパン			
3 (火)	ごはん 鯖の西京焼き ひじき煮 ゆずかぶら かきたま汁	さつまい	鯖・卵・油揚げ・ちくわ・白みそ	米・三温糖・片栗粉	ひじき・人参・三度豆・ゆず・かぶら 三つ葉	煮干しだし・醤油 米酢	肉類
		☆たこ焼き風	牛乳・豚ミンチ・花かつお	小麦粉・白玉粉・油	キャベツ・青ねぎ・青のり	ケチャップ・ソース	
4 (水)	納豆ごはん 鶏のマーメレード焼き 人参しりしり 切り干し大根サラダ 白菜のみそ汁	かぼちゃ	納豆・鶏肉・ツナ・ちくわ・みそ	米・三温糖・マーメレード・マヨドレ ごま	人参・切り干し大根・きゅうり・白菜 小松菜	煮干しだし・醤油	きのこ類
		☆わらびもち	牛乳・きな粉	わらびもち粉・三温糖			
5 (木)	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	オレンジ	豚ヒレ肉・チーズ・鶏肉・花かつお	食パン・三温糖・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 醤油・シチュールー	豆類
		☆ゆかり寿司	乳) 牛乳	米・三温糖	焼きのり・ゆかり	米酢	
6 (金)	ごはん 高野と野菜の煮物 しぐれ煮 フルーツ 小松菜のみそ汁	さつまい	高野豆腐・鶏肉・牛肉・みそ	米・三温糖・片栗粉	玉ねぎ・人参・青梗菜・椎茸・れんこん 糸こんにやく・三度豆・小松菜・フルーツ	煮干しだし・醤油	海藻類
		☆肉まん	牛乳・豚ミンチ	ホットケーキミックス 小麦粉・片栗粉・BP	玉ねぎ・竹の子・干し椎茸	醤油	
7 (土)	中華丼 春雨スープ	お菓子	豚肉	米・春雨・片栗粉	白菜・玉ねぎ・青梗菜・椎茸・竹の子 人参・ピーマン・わかめ	醤油・ブイオン	乳製品
		お菓子		お菓子			
9 (月)	ごはん 麻婆豆腐 コーンのかき揚げ 白菜ナムル ニラ玉スープ	かぼちゃ	豚ミンチ・木綿豆腐・卵・赤みそ	米・小麦粉・片栗粉・油・三温糖 ごま油・ごま	土生姜・にんにく・玉ねぎ・人参・竹の子 青ねぎ・冷凍コーン・白菜・ニラ	ブイオン・醤油	魚類
		☆フルーツヨーグルト	ヨーグルト		バナナ フルーツミックス缶(桃入り)・りんご		
10 (火)	ごはん 牛肉春雨 れんこんのきんぴら スナップエンドウ なめことわかめのみそ汁	オレンジ	牛肉・赤みそ・みそ	ゆり・幼) マヨドレ 米・春雨・ごま・三温糖	玉ねぎ・パプリカ・三度豆・れんこん 人参・スナップエンドウ・なめこ・わかめ	煮干しだし・醤油	果物類
		☆ピザトースト	牛乳・ウインナー・チーズ	食パン	玉ねぎ・ピーマン・冷凍コーン	ケチャップ	
11 (水)	ごはん 乳) 鯖の竜田揚げ ゆり・幼) ししゃものごま揚げ おひたし・フルーツ 乳) 具だくさんみそ汁 ゆり・幼) 粕汁	さつまい	乳) 鯖 ゆり・幼) ししゃも 油揚げ・花かつお・みそ	乳) 片栗粉 ゆり・幼) 小麦粉・酒粕・ごま 米・三温糖・油	乳) 土生姜 ほうれん草・えのき・人参・大根・ごぼう 椎茸・糸こんにやく・青ねぎ	煮干しだし・醤油	肉類
		プリン せんべい	牛乳	プリン・せんべい			
12 (木)	ハヤシライス マカロニサラダ	人参	牛肉	米・メークイン・マカロニ・三温糖 小麦粉・マヨドレ	玉ねぎ・人参・きゅうり・りんご	ケチャップ・ソース	海藻類
		☆カップケーキ	牛乳・卵	BP 小麦粉・三温糖・無塩バター	フルーツ		
13 (金)	鶏なんばうどん もやしとちくわの酢の物	オレンジ	鶏肉・ちくわ	うどん・三温糖・ごま油	小松菜・青ねぎ・緑豆もやし・きゅうり 人参	煮干しだし・醤油 米酢	きのこ類
		☆昆布おにぎり	乳) 牛乳	米	昆布(ごま入り)		
14 (土)	お弁当日	お菓子					乳製品
		お菓子		お菓子			
16 (月)	ごはん 手羽元の煮つけ 金時豆煮 きゅうりとじゃこの酢の物 けんちん汁	人参	手羽元・ちりめんじゃこ・油揚げ 金時豆	米・里芋・三温糖	大根・人参・ごぼう・椎茸・こんにやく 青ねぎ・きゅうり・フルーツ・土生姜 わかめ	煮干しだし・醤油 米酢	果物類
		ゼリー お菓子	牛乳	お菓子	ゼリー		
17 (火)	乳) ちらし寿司 ゆり・幼) 手巻き寿司 豆腐と小松菜のみそ汁	オレンジ	乳) 高野豆腐・ちくわ 幼) ツナ 卵・牛肉・ちりめんじゃこ・豆腐	幼) マヨドレ 米・三温糖	乳) 干し椎茸 ゆり・幼) 冷凍コーン 焼きのり・きゅうり・人参・小松菜	煮干しだし・醤油 米酢	きのこ類
		☆ラスク	牛乳	バゲット 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	力や熱になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
18 (水)	ちゃんぽん風ラーメン 油淋鶏	さつまいも ☆しそわかめのおにぎり	豚肉・ちくわ・鶏肉 乳)牛乳	焼きそば麺・片栗粉・油 米	キャベツ・緑豆もやし・人参・きくらげ 玉ねぎ・白ねぎ・青ねぎ しそわかめ(ごま入り)	煮干しだし・醤油 ブイオン・米酢	魚類	
19 (木)	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ ごまマヨサラダ フルーツ 田舎スープ	かぼちゃ ☆焼き芋	カラスガレイ・ちくわ・ベーコン・卵 牛乳	米・春雨・マヨドレ・片栗粉・油 ごま さつまいも	レタス・キャベツ・ブロッコリー・パプリカ きゅうり・干し椎茸・玉ねぎ・トマト・人参 フルーツ	ブイオン・醤油 米酢	肉類	
20 (金)	休日							
21 (土)	卒園式							
23 (月)	牛肉と小松菜のまぜごはん 具だくさんみそ汁	さつまいも バナナ 昆布	牛肉・油揚げ・みそ 牛乳	米・三温糖	小松菜・人参・大根・椎茸 バナナ・昆布	煮干しだし・醤油	魚類	
24 (火)	ごはん 豚肉のチーズ巻きフライ かぼちゃ煮 オクラのおかか和え 玉ねぎのみそ汁	人参 ☆ぶどうゼリー お菓子	豚ロース肉・チーズ・花かつお みそ 牛乳	米・小麦粉・パン粉・油・三温糖 ごま アガー・三温糖・お菓子	かぼちゃ・オクラ・玉ねぎ ぶどうジュース	煮干しだし・醤油 米酢 幼)ソース	きのこ類	
25 (水)	乳)ゆかりごはん ゆり・幼)梅ごはん ぶりの照り焼き 五目豆煮 おひたし 麩とねぎのみそ汁	かぼちゃ ☆グラタン	ぶり・大豆・みそ 牛乳・鶏肉	米・麩・ごま・三温糖 バター マカロニ・小麦粉・パン粉	乳)ゆかり ゆり・幼)梅干し 玉ねぎ・人参・ごぼう・こんにゃく・オクラ れんこん・青ねぎ・白菜・春菊 玉ねぎ・しめじ	煮干しだし・醤油 ブイオン	肉類	
26 (木)	ミートスパゲティ 野菜スープ	オレンジ ☆スイートポテト	豚ミンチ 牛乳・生クリーム・卵黄	スパゲティ・小麦粉・三温糖 さつまいも・三温糖・無塩バター	玉ねぎ・人参・干し椎茸・ピーマン レタス・えのき・キャベツ	ケチャップ・ソース ブイオン・醤油	米	
27 (金)	ごはん 筑前煮 小松菜とツナの和え物 フルーツ わかめのみそ汁	人参 ☆アメリカンドッグ	鶏肉・ちくわ・ツナ・みそ 牛乳・ウインナー	米・三温糖 ホットケーキミックス・小麦粉・油	大根・人参・ごぼう・干し椎茸・こんにゃく れんこん・小松菜・わかめ・フルーツ 緑豆もやし・きゅうり	煮干しだし・醤油 米酢	豆類	
28 (土)	和風チャーハン 具だくさんみそ汁	お菓子 お菓子	ちりめんじゃこ・油揚げ・みそ 牛乳	米 お菓子	玉ねぎ・人参・青ねぎ・大根・えのき 小松菜	煮干しだし・醤油	乳製品	
30 (月)	カレーうどん ポテトサラダ	かぼちゃ ☆おかかのおにぎり	牛肉・油揚げ 花かつお 乳)牛乳	うどん・メークイン・マヨドレ・片栗粉 米・ごま	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	
31 (火)	保育協力日							

- ・ ☆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。