

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	
1 (金)	混ぜごはん わかめとえのきのみそ汁	さつま芋 ☆ホットケーキ	鶏肉・高野豆腐・ちくわ・みそ 牛乳	米・三温糖 三温糖 ホットケーキミックス・バター	糸こんにゃく・人参・ごぼう・干し椎茸 三度豆・わかめ・えのき	煮干しだし・醤油	果物類
2 (土)	牛肉うどん ゴロゴロサラダ	お菓子 お菓子	牛肉	うどん・メイクイン・三温糖 マヨドレ お菓子	小松菜・青ねぎ・きゅうり・人参 冷凍コーン	煮干しだし・醤油	緑黄色野菜
4 (月)							
5 (火)							
6 (水)							
7 (木)	ミートスパゲティー 野菜スープ	オレンジ ☆焼き芋	豚ミンチ 牛乳	スパゲティー・小麦粉・三温糖 さつま芋	玉ねぎ・人参・干し椎茸・ピーマン レタス・キャベツ・えのき	醤油・ケチャップ ソース・ブイヨン	海藻類
8 (金)	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 筍の天ぷら 春雨サラダ 豆腐と菜っ葉のみそ汁	人参 ☆ぶどうゼリー お菓子	鶏肉・豆腐・みそ 牛乳	米・小麦粉・片栗粉・油・春雨 マーマレード・三温糖 お菓子・三温糖	筍・人参・きゅうり・冷凍コーン・小松菜 ぶどうジュース・アガー	煮干しだし・醤油 米酢	きのこ類
9 (土)	お弁当	お菓子		お菓子			乳製品
11 (月)	ごはん 肉じゃが煮 アスパラのフライ トマトときゅうりの中華和え 麩とねぎのみそ汁	かぼちゃ パン	牛肉・みそ 牛乳	米・メイクイン・麩・三温糖 小麦粉・パン粉・油・ごま油 パン	玉ねぎ・人参・糸こんにゃく・アスパラ ピーマン・トマト・きゅうり・青ねぎ	煮干しだし・醤油	果物類
12 (火)	豆ごはん 手羽元の煮つけ かぼちゃ煮 ごま酢和え けんちん汁	オレンジ ☆芋のぜんざい	手羽元・油揚げ 牛乳・小豆	米・里芋・ごま・三温糖 さつま芋・三温糖	土生姜・人参・ほうれん草・キャベツ きゅうり・大根・椎茸・こんにゃく・青ねぎ うすいえんどう	煮干しだし・醤油 米酢	魚類
13 (水)	ごはん 豚の生姜焼き 人参煮 ナムル なすとあげのみそ汁	人参 ☆ラスク	豚肉・油揚げ・みそ 牛乳	米・三温糖・ごま・ごま油 グラニュー糖 バケツ・無塩バター	新玉ねぎ・パプリカ・人参・なす 緑豆もやし・ほうれん草	煮干しだし・醤油	きのこ類
14 (木)	ごはん 鱈の竜田揚げ ふきとあげの炊いたん フルーツ 具だくさんみそ汁	さつま芋 プリン せんべい	鱈・油揚げ・みそ 牛乳	米・三温糖・片栗粉・油 プリン・せんべい	土生姜・ふき・フルーツ わかめ・椎茸・人参	煮干しだし・醤油	緑黄色野菜
15 (金)	中華そば ツナドレッシングサラダ	かぼちゃ ☆昆布のおにぎり	豚バラ・ツナ 乳)牛乳	焼きそば麺・三温糖 米	土生姜・冷凍コーン・緑豆もやし レタス・キャベツ・トマト・セロリ・きゅうり ごま昆布	煮干しだし・醤油 ブイヨン・米酢	魚類
16 (土)	豚丼 じゃが芋とわかめのみそ汁	お菓子 お菓子	豚肉	米・メイクイン・三温糖 お菓子	玉ねぎ・糸こんにゃく・人参・わかめ	煮干しだし・醤油	きのこ類

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	
18 (月)	ごはん 牛肉春雨 白菜ナムル フルーツ きのこのみそ汁	人参	牛肉	米・春雨・三温糖・ごま油・ごま	玉ねぎ・パプリカ・ニラ・白菜・人参 椎茸・しめじ・えのき	煮干しだし・醤油	海藻類
		★黒糖蒸しパン	牛乳	ホットケーキミックス・黒糖			
19 (火)	カツサンド チーズサンド 焼ポテト ブロッコリーのおかか和え 春雨スープ	オレンジ	豚ヒレ・チーズ・花かつお	食パン・メークイン・小麦粉 パン粉・油・春雨	ブロッコリー・レタス・キャベツ・人参 えのき	醤油・ブイヨン	魚類
		★ゆかり寿司	乳)牛乳	米・三温糖	ゆかり・焼きのり	米酢	
20 (水)	ごはん 焼き鮭 ぜんまいの炊き合わせ おひたし 春キャベツのみそ汁	さつまい	鮭・油揚げ・みそ	米・ごま・三温糖	ぜんまい・しめじ・人参・三度豆・ほうれん草 えのき・春キャベツ・糸こんにゃく	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			
21 (木)	カレーうどん もやしとちくわの酢の物	人参	豚肉・ちくわ・油揚げ	うどん・三温糖	玉ねぎ・人参・緑豆もやし・きゅうり 人参	煮干しだし・醤油 カレールー・米酢	米類
		★スイートポテト	牛乳・生クリーム・卵黄	さつまい・無塩バター・三温糖			
22 (金)	ごはん タンドリーチキン 人参しりしり たたききゅうり レタスとトマトと卵のスープ	かぼちゃ	鶏肉・ツナ・卵	米・春雨・三温糖・ごま油	人参・きゅうり・レタス・トマト	ブイヨン・醤油 ケチャップ・カレー粉	きのこ類
		パナナ お菓子	牛乳	お菓子	パナナ		
23 (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	米・三温糖	小松菜・人参・冷凍コーン・青ねぎ 大根・えのき・玉ねぎ	煮干しだし・醤油	肉類
		お菓子					
25 (月)	乳)ゆかりごはん 幼)梅ごはん 麻婆茄子 コーンのかき揚げ トマト 中華風スープ	さつまい	豚ミンチ・赤みそ	米・小麦粉・片栗粉・油 三温糖・ごま油	玉ねぎ・人参・竹の子・青ねぎ・なす 冷凍コーン・トマト・椎茸・青梗菜 乳)ゆかり 幼)梅干し	ブイヨン・醤油	緑黄色野菜
		★ジャムサンド 乳)バタートースト	牛乳	食パン ゆり(幼)苺ジャム 乳)バター			
26 (火)	ビビンバ 雷こんにゃく わかめスープ	人参	牛肉・卵	米・三温糖・ごま・ごま油	きゅうり・ほうれん草・大根・人参 こんにゃく・わかめ・ぜんまい 幼)小大豆もやし 乳)緑豆もやし	ブイヨン・醤油・米酢	きのこ類
		★大学芋	牛乳	さつまい・黒糖・油	米酢		
27 (水)	ごはん 白身魚のきじ焼き ひじき煮 キウイ かきたま汁	かぼちゃ	カラスガレイ・油あげ・ちくわ・卵	米・三温糖・片栗粉	青ねぎ・ひじき・人参・三度豆 糸こんにゃく・キウイ・三つ葉	煮干しだし・醤油	肉類
		★わらび餅	牛乳・きな粉	わらびもち粉・三温糖			
28 (木)	ハヤシライス マカロニサラダ	さつまい	牛肉	米・メークイン・マカロニ・三温糖 マヨドレ・小麦粉	玉ねぎ・人参・きゅうり	ブイヨン・ソース ケチャップ	魚類
		★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		
29 (金)	ごはん 高野と野菜の煮物 ちくわの磯部揚げ おひたし なめこ汁	オレンジ	鶏肉・高野豆腐・ちくわ・花かつお みそ	米・小麦粉・片栗粉・油・三温糖	玉ねぎ・人参・椎茸・青のり・白菜 青梗菜・ほうれん草・なめこ・わかめ	煮干しだし・醤油	果物類
		ゼリー お菓子	牛乳	お菓子	ゼリー		
30 (土)	ジャージャー麺 野菜スープ	お菓子	豚ミンチ・赤みそ	焼きそば麺・三温糖・片栗粉 ごま油	きゅうり・玉ねぎ・竹の子・キャベツ・人参 えのき・青ねぎ・にんにく・土生姜	ブイヨン・醤油	魚類
		お菓子		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。