

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	かや熱になるもの	体の調子を整えるもの	
1 (金)	ごはん 高野と野菜の煮物 粉ふき芋 キャベツのじゃこ和え 大根とわかめのみそ汁	りんご	鶏肉・高野豆腐・ちりめんじゃこ 醤油・煮干しだし・みそ	米・メークイン・三温糖・米酢 片栗粉	玉ねぎ・人参・青梗菜・椎茸 キャベツ・大根・わかめ・青のり	果物類
		☆あんまん	牛乳・小豆	ホットケーキミックス・三温糖		
2 (土)	中華丼 春雨スープ	牛乳・お菓子	豚肉・煮干しだし・醤油	米・春雨・三温糖・ブイヨン	白菜・青梗菜・竹の子・ピーマン・椎茸 玉ねぎ・人参・わかめ	魚類
		お菓子		お菓子		
4 (月)	バザー					
5 (火)	牛肉うどん 大豆とさつま芋のサラダ	かぼちゃ	牛肉・大豆・醤油・煮干しだし	うどん・マヨドレ・三温糖	小松菜・さつま芋・きゅうり・人参 りんご	緑黄色野菜
		バナナ 昆布	牛乳		バナナ・昆布	
6 (水)	ごはん プリプリ中華炒め コーンのかき揚げ 白菜ナムル わかめスープ	ブルーン	鶏肉・うずらの卵・醤油	米・小麦粉・油・ごま・ごま油 ブイヨン	人参・竹の子・干しいたけ・こんにゃく 冷凍コーン・白菜・わかめ	魚類
		みたらし団子	牛乳		みたらし団子	
7 (木)	ごはん 鯖の竜田揚げ かぼちゃ煮 フルーツ 乳)具だくさんみそ汁 幼)粕汁	人参	鯖・油揚げ・醤油・煮干しだし みそ	米・片栗粉・油・三温糖	かぼちゃ・人参・大根・ごぼう・しいたけ フルーツ 幼)酒かす	肉類
		☆ホットケーキ	牛乳・バター	ホットケーキミックス・三温糖		
8 (金)	ごはん 牛肉春雨 金時豆煮 ナムル かき玉汁	みかん	牛肉・卵・醤油・煮干しだし	米・春雨・ごま・ごま油 片栗粉・三温糖	玉ねぎ・人参・ピーマン・パプリカ ほうれん草・きゅうり・緑豆もやし 青ねぎ・金時豆・三度豆	果物類
		幼)ゆり)ワラスク 乳)バタートースト	牛乳・バター	パケット・グラニュー糖		
9 (土)	ひじきごはん 鮭のパン粉焼き 切干大根煮 おひたし 豆腐のみそ汁	牛乳・お菓子	鮭・油揚げ・豆腐・醤油・みそ ちくわ・煮干しだし	米・パン粉・ごま・三温糖	パセリ・切干大根・人参・ほうれん草 白菜・三度豆	キノコ類
		お菓子		お菓子		
11 (月)	ごはん 豚肉のチーズ巻きフライ ごぼう煮 オクラのおかか和え 野菜スープ	ブルーン	豚肉・チーズ・花かつお 醤油・煮干しだし	米・三温糖・ブイヨン	ごぼう・オクラ・レタス・人参 えのき	果物類
		☆カルピスゼリー	牛乳	三温糖	カルピス・アガー	
12 (火)	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 里芋の揚げ煮 フルーツ 田舎スープ	かぼちゃ	鮭・ベーコン・卵・醤油 煮干しだし	米・片栗粉・油・ブイヨン	人参・玉ねぎ・もやし・キャベツ 里芋・トマト	緑黄色野菜
		りんご お菓子		お菓子	梨	
13 (水)	ごはん 厚揚げと白菜としめじのみそ炒め 牛肉とれんこんのしぐれ煮 ひじきサラダ 麩と三つ葉のすまし汁	みかん	厚揚げ・牛肉・醤油・みそ 煮干しだし	米・麩・三温糖	白菜・しめじ・れんこん・人参 三つ葉・ひじき・きゅうり・糸こんにゃく 冷凍コーン・三度豆	果物類
		☆大学芋	牛乳	黒糖・油	さつま芋	
14 (木)	乳)ごはん・煮魚 おひたし・わかめのみそ汁 みかん ゆり・幼)おにぎり・パン・コロッケ サラダ・豚汁・フルーツ	人参	乳)鮭・花かつお 煮干しだし・醤油・みそ ゆり・幼)豚肉・豚ミンチ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖 ゆり・幼)メークイン・さつま芋 マヨドレ・油・パン粉・小麦粉	みかん 乳)ほうれん草・人参・えのき・わかめ ゆり・幼)玉ねぎ・人参	キノコ類
		☆白玉あべかわ	牛乳・豆腐・きな粉	白玉粉・三温糖		
15 (金)	きつねうどん 肉じゃが煮	りんご	油揚げ・牛肉・醤油・煮干しだし	うどん・メークイン・三温糖	小松菜・人参・玉ねぎ・ピーマン	肉類
		☆ゆかり寿司	乳)牛乳	米	ゆかり・海苔	

16 (土)	お弁当日					
18 (月)	ごはん ミートローフ れんこんのきんぴら 土佐和え さつま芋のみそ汁	みかん プリン せんべい	豚ミンチ・醤油・煮干しだし・みそ 花かつお 牛乳	米・三温糖・ごま プリン・せんべい	玉ねぎ・れんこん・人参・小松菜・人参 キャベツ	果物類
19 (火)	ピビンバ 雷こんにやく 玉ねぎのスープ	ブルー ☆ふかし芋	牛肉・卵・醤油 牛乳	米・三温糖・ごま油・ごま 米酢・ブイヨン 黒糖・油	ほうれん草・人参・大根・ぜんまい・こんに 玉ねぎ・きゅうり・パセリ 乳)緑豆もやし 幼)小大豆もやし さつま芋	魚類
20 (水)	ごはん 鱈の照り焼き 舞茸の天ぷら ごま酢和え じゃが芋のみそ汁	人参 ☆豆腐きな粉 ドーナツ	鱈・醤油・煮干しだし・みそ 牛乳・豆腐・きな粉	米・三温糖・米酢・小麦粉・片栗 油 ホットケーキミックス 三温糖・油	ほうれん草・きゅうり・キャベツ・人参 舞茸・玉ねぎ	海藻類
21 (木)	カツサンド チーズサンド 人参煮 ブロッコリーのおかか和え ミネストローネ	みかん ☆昆布のおにぎり	豚ヒレ肉・花かつお・醤油 乳)牛乳	食パン・三温糖・ブイヨン 米	人参・ブロッコリー・人参・玉ねぎ キャベツ・トマト缶 昆布	果物類
22 (金)	ごはん 手羽元の煮つけ ひじき煮 マカロニサラダ 青菜のみそ汁	さつま芋 ぶどうパン	手羽元・油揚げ・醤油・煮干しだし みそ・ちくわ 牛乳	米・三温糖・マヨドレ ぶどうパン	人参・三度豆・きゅうり・りんご・小松菜	魚類
23 (土)	勤労感謝の日					
25 (月)	ごはん チンジャオロース がんも煮 たたききゅうり わかめスープ	ブルー ヨーグルト お菓子	牛肉・がんも・赤みそ・醤油 ヨーグルト	米・米酢・ブイヨン お菓子	ピーマン・パプリカ・きゅうり・わかめ	緑黄色野菜
26 (火)	ごはん 油淋鶏 春雨サラダ フルーツ 中華コーンスープ	人参 ☆スイートポテト	鶏肉・卵・醤油 牛乳・バター	米・春雨・片栗粉・油 三温糖	ねぎ・きゅうり・人参・クリームコーン缶 フルーツ さつま芋	魚類
27 (水)	ごはん 鱈のきじ焼き かぶのそぼろ煮 キャベツの塩昆布和え なめこ汁	かぼちゃ ☆グラタン	鱈・鶏ミンチ・醤油・煮干しだし みそ 牛乳・バター・鶏肉	米・三温糖 マカロニ・小麦粉・ブイヨン	青ねぎ・かぶ・キャベツ・人参・なめこ 玉ねぎ 玉ねぎ・しめじ	果物類
28 (木)	カレーライス きゅうりとじゃこの酢の物	さつま芋 ☆フルーツケーキ	牛肉・ちりめんじゃこ・醤油 牛乳・卵	米・メークイン・三温糖・米酢 ホットケーキミックス	玉ねぎ・人参・舞茸・きゅうり・わかめ フルーツ	キノコ類
29 (金)	ごはん 麻婆豆腐 ちくわの磯部揚げ 小松菜とツナの和え物 かぼちゃのみそ汁	みかん 柿 お菓子	豚ミンチ・ちくわ・ツナ・醤油 牛乳	米・小麦粉・油・三温糖・米酢 メークイン お菓子	玉ねぎ・人参・小松菜・きゅうり・もやし 柿	魚類
30 (土)	ミートスパゲティ 野菜スープ	牛乳・お菓子 お菓子	豚ミンチ・醤油 牛乳	スパゲティ・ブイヨン・三温糖 小麦粉 お菓子	玉ねぎ・人参・干しいたけ・ピーマン キャベツ・えのき・ケチャップ・ソース	果物類