

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	
1 (水)	ごはん 豚肉の生姜ゆめ れんこんのきんぴら フルーツ なすのみそ汁	りんご ★ピザトースト	豚肉 煮干しだし・醤油・赤みそ 牛乳・ウインナー・チーズ	米・三温糖・ごま 食パン	土生姜・玉ねぎ・パプリカ・ピーマン れんこん・フルーツ・なす ケチャップ 冷凍コーン・ピーマン・玉ねぎ	魚類
2 (木)	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き おから煮 ごま酢和え 玉ねぎのみそ汁	人参 バナナ 乳)昆布 幼)煮干し	鶏肉・おから・ちくわ 煮干しだし・醤油・みそ 幼)煮干し 牛乳	米・三温糖・米酢・ごま 乳)昆布 バナナ	マーマレード・人参・糸こんにゃく・ごぼう ねぎ・ほうれん草・きゅうり・玉ねぎ	芋類
3 (金)	ごはん アジの南蛮漬け 人参とコーンのソテー サワー漬け キノコスープ	オレンジ ★黒糖蒸しパン	アジ 醤油 牛乳・醤油・卵	米・片栗粉・油・ブイヨン 温糖・米酢 小麦粉・黒糖・油・B・P	ピーマン・キャベツ・きゅうり・レモン・人参 冷凍コーン・玉ねぎ・しめじ・パセリ・わかめ	肉類
4 (土)	牛井 具だくさんみそ汁	牛乳・お菓子 お菓子	牛肉・醤油・煮干しだし・みそ お菓子	米・三温糖・メークイン お菓子	人参・玉ねぎ・糸こんにゃく・大根 小松菜・えのき	魚類
6 (月)	ごはん 油淋鶏 チャンプルー ミニトマト 春雨スープ	人参 ★フルーツポンチ	鶏肉・豚バラ肉・木綿豆腐 醤油 牛乳	米・片栗粉・油・春雨 ブイヨン 三温糖	乳)きゅうり 幼)ゴーヤ 白ネギ・人参・ミニトマト・チンゲン菜・えのき ミックスフルーツ缶・りんご・バナナ	魚類
7 (火)	ビビンバ 雷こんにゃく わかめスープ	オレンジ ★わらび餅	牛肉・卵・醤油 煮干しだし 牛乳・きな粉	米・三温糖・ごま・ごま油 米酢 三温糖・わらび餅粉	ぜんまい・大根・人参・緑豆もやし 小大豆もやし・ほうれん草・きゅうり わかめ・こんにゃく	魚類
8 (水)	ごはん 焼き鮭 ずいき煮 おひたし さつま芋とねぎのみそ汁	りんご ★乳)パタートースト ★ゆり・幼)ジャムサンド	鮭・油揚げ・花かつお 煮干しだし・醤油・みそ 牛乳	米・ごま・三温糖 さつま芋 乳)バター ゆり・幼)苺ジャム 食パン	ずいき・人参・ほうれん草・白菜 白ネギ	肉類
9 (木)	乳)冷やしうどん 幼)流しそうめん ポテトサラダ	プルーン ゼリー お菓子	乳)油揚げ 煮干しだし・醤油 牛乳	乳)細うどん 幼)そうめん メークイン・マヨドレ・三温糖 お菓子	きゅうり・人参・冷凍コーン・りんご 幼)干しいたけ・みかん缶 ゼリー	米
10 (金)	ごはん 豚しゃぶサラダ がんも煮 フルーツ ミネストローネ	かぼちゃ ★乳)蒸しパン ゆり・幼)枝豆	豚肉・がんもどき・白味噌 ベーコン 牛乳	米・三温糖・ごま 乳)ホットケーキミックス	レタス・キャベツ・きゅうり・人参・パプリカ フルーツ・白ねぎ・玉ねぎ・三度豆 枝豆	魚類
11 (土)	牛肉チャーハン 具だくさんみそ汁	牛乳・お菓子 お菓子	牛肉 煮干しだし・醤油 お菓子	米・三温糖 お菓子	小松菜・玉ねぎ・人参・大根・白菜・えのき	魚類
13 (月)	鶏なんばうどん ツナドレッシングサラダ	オレンジ ★ゆかり寿司	鶏肉・ツナ 煮干しだし・醤油 乳)牛乳	うどん・三温糖・米酢 米・三温糖・米酢	小松菜・キャベツ・きゅうり・レタス ブロッコリー・セロリー・トマト ゆかり・焼き海苔	魚類
14 (火)	ごはん 回鍋肉 ひじき煮 シルバーサラダ ほうれん草のみそ汁	りんご パン	豚肉・ちくわ・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ・赤味噌 牛乳	米・三温糖・マヨドレ・春雨 パン	キャベツ・パプリカ・人参・三度豆・ひじき きゅうり・ほうれん草	果物類
15 (水)	ごはん 鯖のみそ煮 かぼちゃ煮 白和え なめこ汁	人参 乳)おやき ゆり・幼)とうもろこし	鯖・木綿豆腐 煮干しだし・醤油・みそ 牛乳	米・ごま 乳)メークイン・片栗粉	土生姜・かぼちゃ・糸こんにゃく・人参 小松菜・ごぼう・なめこ・玉ねぎ とうもろこし	肉類

16 (木)	ごはん 高野と野菜の煮物 ごぼう煮 たたききゅうり 中華風スープ	みかん ★大学芋	高野豆腐・鶏肉・卵 煮干しだし・醤油 牛乳	米・三温糖・米酢・片栗粉 ブイヨン・ごま油 さつま芋・黒糖・油	玉ねぎ・人参・しいたけ・チンゲン菜 ごぼう・きゅうり・わかめ・えのき	魚類
17 (金)	ハヤシライス フルーツマカロニサラダ	プルーン プリン せんべい	牛肉 牛乳	米・メークイン・マカロニ 片栗粉・マヨドレ プリン・せんべい	玉ねぎ・人参・ケチャップ・ソース きゅうり・りんご・みかん缶	野菜類
18 (土)	肉うどん もやしとちくわの酢の物	牛乳・お菓子 お菓子	牛肉・ちくわ 煮干しだし・醤油・みそ	うどん・三温糖・米酢・ごま油 お菓子	小松菜・もやし・人参・きゅうり	米
19 (日)						
20 (月)	酒の日					
21 (火)	ミートスパゲティー 白菜と人参のすまし汁	オレンジ みたらし団子	豚ミンチ・煮干しだし・醤油 牛乳	スパゲティー・ブイヨン 片栗粉・三温糖 みたらし団子	玉ねぎ・人参・干し椎茸・ピーマン 白菜・人参・ケチャップ・ソース	魚類
22 (水)	ごはん チャプチェ なすと三度豆の炒り煮 ミニトマト もやしのみそ汁	かぼちゃ ケーキ	鶏ミンチ・豚ミンチ・赤味噌 煮干しだし・醤油・みそ 牛乳	米・三温糖 ケーキ	土生姜・ニンニク・玉ねぎ・パプリカ・小松菜 なす・三度豆・ミニトマト・緑豆もやし	野菜類
23 (木)	ごはん 鯖のきじ焼き 金時豆煮 おひたし わかめのみそ汁	りんご ★カルピスゼリー お菓子	鯖・金時豆・花かつお 煮干しだし・醤油・みそ 牛乳・カルピス	米・三温糖・米酢 三温糖・お菓子	土生姜・ほうれん草・えのき・人参・わかめ	肉類
24 (金)	カツサンド・チーズサンド ブロッコリーのおかか和え 人参煮 乳)ミルクシチュー 幼)クリームコーンスープ	プルーン ★じゃこおにぎり	豚ヒレ・チーズ・花かつお 醤油 乳)鶏肉・牛乳 乳)牛乳 ちりめんじゃこ	食パン・小麦粉・パン粉・油 マヨドレ・ブイヨン・片栗粉 三温糖 米・ごま	玉ねぎ・人参・ブロッコリー クリームコーン缶 ゆり・幼)ケチャップ・ソース 小松菜・人参	野菜類
25 (土)	中華丼 春雨スープ	牛乳・お菓子 お菓子	豚肉	米・ブイヨン・片栗粉・春雨 お菓子	白菜・玉ねぎ・人参・しいたけ・ピーマン チンゲン菜・竹の子・わかめ・えのき	海藻類
27 (月)	ごはん 筑前煮 オクラのおかか和え フルーツ 豆腐とねぎのみそ汁	りんご ★スイートポテト	鶏肉・ちくわ・花かつお・豆腐 煮干しだし・醤油・みそ 牛乳・生クリーム・卵黄	米・三温糖 さつま芋・三温糖	大根・人参・こんにゃく・干しいたけ ごぼう・れんこん・オクラ・フルーツ・ねぎ	海藻類
28 (火)	ごはん ミートボール 春雨サラダ じゃが芋煮 野菜スープ	プルーン 乳)ヨーグルト 幼)ブルーベリー ヨーグルト	豚ミンチ・鶏ミンチ 煮干しだし・醤油 ヨーグルト	米・春雨・メークイン・マヨドレ ブイヨン・片栗粉・油	玉ねぎ・人参・きゅうり・レタス・キャベツ えのき 幼)ブルーベリー	魚類
29 (水)	乳)ちらし寿司 幼)手巻き寿司 小松菜のみそ汁	オレンジ すいか お菓子	ちりめんじゃこ・卵・ツナ 乳)高野豆腐・ちくわ 幼)牛肉 牛乳	米・マヨドレ・米酢・三温糖 お菓子	焼き海苔・きゅうり・人参・冷凍コーン 小松菜 乳)干しいたけ すいか	芋類
30 (木)	三色ごはん 豚汁	かぼちゃ 乳)フルーツケーキ 幼)ジャムロールケーキ	鶏ミンチ・卵・豚肉・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ 牛乳・卵	米・三温糖 ゆり・幼)ジャム ホットケーキミックス・三温糖	小松菜・人参・大根・ごぼう 糸こんにゃく・しいたけ・ねぎ フルーツ	海藻類
31 (金)	冷やしうどん 肉じゃが	りんご ★白玉あべ川	油揚げ・卵・牛肉・煮干しだし・醤油 牛乳・きな粉・豆腐	細うどん・三温糖・メークイン 白玉粉・三温糖	きゅうり・玉ねぎ・人参・ピーマン 糸こんにゃく	野菜類

- ・☆印は手づくりおやつです。
- ・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、掲示板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”と異なるメニューの場合は”ゆり”と記載します。