

# 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	
5 (火)	ミートスパゲティ 野菜のすまし汁	プルーン ★ぜんざい	豚ミンチ・煮干しだし・醤油	スパゲティ・ブイヨン 片栗粉・三温糖	玉ねぎ・人参・干し椎茸・ピーマン ケチャップ・ソース・キャベツ・レタス・えのき	魚類
			牛乳・小豆	白玉粉・三温糖		
6 (水)	ごはん 白身魚の甘酢かけ 黒豆煮 おひたし のっぺい汁	人参 みかん クッキー	カラスガレイ・油揚げ・黒豆 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・米酢・里芋・ごま 片栗粉・油	玉ねぎ・大根・人参・ごぼう・糸こんにゃく しいたけ・ほうれん草・白菜	肉類
			牛乳	クッキー	みかん	
7 (木)	肉うどん 大豆とさつま芋のサラダ	みかん 乳) 青菜のおにぎり ゆり・幼) 七草がゆ	牛肉・大豆 煮干しだし・醤油	うどん・三温糖・米酢 さつま芋・マヨドレ	小松菜 りんご・人参・きゅうり	野菜類
			乳) 牛乳	乳) ごま 米	乳) 青菜 ゆり・幼) 七草	
8 (金)	ごはん マーメイド焼き かぼちゃ煮 サワー漬け 田舎スープ	りんご ケーキ	鶏肉・ベーコン・卵 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・マヨドレ 春雨・ブイヨン	マーメイド・かぼちゃ・大根・きゅうり・ゆず 玉ねぎ・人参・トマト・干しいたけ	魚類
			牛乳	ケーキ		
9 (土)	お弁当日	お菓子・牛乳 お菓子				
11 (月)	成人の日					
12 (火)	ピピンバ 雷こんにゃく わかめスープ	みかん バナナ 昆布	牛肉・卵・煮干しだし・醤油	米・三温糖・ごま・ごま油 米酢・ブイヨン	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
			牛乳		バナナ・昆布	
13 (水)	乳・ゆり) ちらし寿司 幼) 手巻き寿司 小松菜のみそ汁	プルーン ★乳) バタートースト ゆり・幼) ★ジャムサンド	ちりめんじゃこ・卵・ツナ 煮干しだし・醤油・みそ 乳・ゆり) 高野豆腐・ちくわ 幼) 牛肉	米・マヨドレ・米酢・三温糖 乳) バター ゆり・幼) 蕎麦ジャム 食パン	焼き海苔・きゅうり・人参・冷凍コーン 小松菜 乳) 干しいたけ	野菜類
			牛乳			
14 (木)	鶏なんぼううどん 酢の物	りんご みたらし団子	鶏肉・ちくわ 煮干しだし・醤油	うどん・三温糖・米酢	玉ねぎ・人参・三度豆・きゅうり・わかめ キャベツ	米
			牛乳	みたらし団子		
15 (金)	ごはん ブリの照り焼き 小松菜としめじのたいたん フルーツ もやしのみそ汁	人参 ヨーグルト クッキー	ブリ 煮干しだし・醤油・みそ	米・ごま	フルーツ・緑豆もやし・人参 小松菜・しめじ	芋類
			ヨーグルト	クッキー		
16 (土)	和風チャーハン 大根とあげのみそ汁	お菓子・牛乳 お菓子	ちりめんじゃこ・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖	人参・玉ねぎ・小松菜 大根・ねぎ	肉類
				お菓子		
18 (月)	ごはん 高野と野菜の煮物 ごぼう煮 フルーツ ふのみそ汁	人参 ★ピザトースト	高野豆腐・鶏肉 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・ふ	人参・しいたけ・玉ねぎ・チンゲン菜 ごぼう・フルーツ	魚類
			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	
19 (火)	ちゃんぽん風ラーメン から揚げ	さつま芋 ★じゃこおにぎり	豚肉・鶏肉・ちくわ・煮干しだし 醤油	中華麺・片栗粉・油・ブイヨン	キャベツ・緑豆もやし・人参・ねぎ	果物類
			乳) 牛乳	米・ごま	小松菜・人参	

20 (水)	ごはん 鯖のみそ煮 ひじき煮 おひたし 豆腐と三つ葉のすまし汁	りんご	鯖・黒豆・油揚げ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・ごま ゆり・幼)酒粕	土生姜・ほうれん草・人参・えのき 大根・ごぼう・しいたけ・糸こんにゃく・ねぎ	肉類
		☆大学芋	牛乳	さつま芋・油・黒糖		
21 (木)	混ぜごはん 具だくさんみそ汁	みかん	鶏肉・高野豆腐 ちくわ・醤油・煮干しだし・みそ	米・三温糖・メークイン	ごぼう・人参・糸こんにゃく・三度豆 干しいたけ・小松菜	海藻類
		☆乳)フルーツケーキ ☆幼)ジャムロールケーキ	牛乳・卵	ゆり・幼)ジャム ホットケーキミックス・三温糖	フルーツ	
22 (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	豚ヒレ・チーズ・花かつお 醤油	食パン・小麦粉・パン粉・油 パイオン・片栗粉・三温糖 乳)メークイン	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	野菜類
		☆白玉あべ川	乳)鶏肉・牛乳	白玉粉・三温糖		
23 (土)	中華丼 春雨のすまし汁	お菓子・牛乳	豚肉・煮干しだし・醤油	米・片栗粉・パイオン 春雨	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	魚類
		お菓子	牛乳・豆腐・きな粉	お菓子		
25 (月)	ごはん おでん カリフラワーの天ぷら ピクルス なめことわかめのみそ汁	プルーン	鶏肉・がんもどき・ちくわ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・小麦粉・油 米酢	大根・人参・こんにゃく・カリフラワー きゅうり・なめこ・わかめ	芋類
		パン	牛乳	パン		
26 (火)	ハヤシライス 米粉のマカロニサラダ	かぼちゃ	牛肉	米・メークイン・米粉マカロニ 片栗粉・マヨドレ	玉ねぎ・人参・ケチャップ・ソース きゅうり・りんご	野菜類
		ゼリー お菓子	牛乳	お菓子	ゼリー	
27 (水)	ごはん 焼き鮭 れんこんのきんぴら ひじきのビタミンサラダ 玉ねぎのみそ汁	人参	鮭・大豆・鶏ささみ 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖・米酢 ごま	れんこん・人参・ひじき・パプリカ・ほうれん草 冷凍コーン・玉ねぎ	果物類
		☆スイートポテト	牛乳・生クリーム・卵黄	バター・三温糖・さつま芋		
28 (木)	あんかけうどん 肉じゃが煮	りんご	油揚げ・牛肉 煮干しだし・醤油	うどん・三温糖・メークイン 片栗粉	小松菜・玉ねぎ・人参・糸こんにゃく・ピーマン	魚類
		☆ゆかり寿司	乳)牛乳	米・三温糖・米酢	焼き海苔・ゆかり	
29 (金)	三色ごはん 豚汁	みかん	卵・鶏ミンチ・油揚げ・豚肉 煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖	土生姜・小松菜・大根・人参・糸こんにゃく しいたけ・ごぼう・ねぎ	魚類
		☆たこ焼き	乳)豚ミンチ ゆり・幼)タコ 牛乳・花かつお	小麦粉・白玉粉・油	キャベツ・ソース・青のり・ねぎ	
30 (土)	牛丼 具だくさんみそ汁	お菓子・牛乳	牛肉・醤油・煮干しだし・みそ	米・三温糖	人参・玉ねぎ・糸こんにゃく 大根・小松菜・えのき	野菜類
		お菓子	お菓子			

- ・☆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。