

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 (水)	ごはん 鯖のみそ煮 かぼちゃ煮 白和え かきたま汁	人参	鯖・木綿豆腐・卵・みそ	米・片栗粉・油・三温糖・ごま	土生姜・かぼちゃ・ごぼう・ほうれん草 人参・糸こんにゃく・青ねぎ	煮干しだし・醤油	肉類
		ぶどうパン	牛乳	ぶどうパン			
2 (木)	ミートスパゲティ	オレンジ	豚ミンチ	スパゲティ・三温糖・小麦粉	玉ねぎ・人参・ピーマン・干し椎茸 レタス・キャベツ・えのき	ケチャップ・ソース ブイオン・醤油	米
	野菜スープ	☆スイートポテト	牛乳・卵黄・生クリーム	さつま芋・三温糖・無塩バター			
3 (金)	ごはん 高野と野菜の煮物 牛肉とごぼうのしぐれ煮 三度豆のごま和え 麩とねぎのみそ汁	かぼちゃ	鶏肉・牛肉・高野豆腐・みそ	米・三温糖・ごま・麩	玉ねぎ・人参・青梗菜・椎茸・ごぼう 糸こんにゃく・三度豆・青ねぎ	煮干しだし・醤油	魚類
		乳)とうもろこしの蒸しパン ゆり・幼)とうもろこし	牛乳	乳)ホットケーキミックス	とうもろこし		
4 (土)	中華丼	お菓子	豚肉・みそ	米・メークイン・三温糖	白菜・玉ねぎ・人参・椎茸・ピーマン 竹の子・青梗菜	煮干しだし・醤油 ブイオン	乳製品
	じゃが芋と人参のみそ汁	お菓子		お菓子			
6 (月)	ごはん 麻婆なす 人参しりしり トマトときゅうりの中華和え わかめスープ	さつま芋	豚ミンチ・ツナ・赤みそ	米・三温糖・片栗粉・ごま油	土生姜・にんにく・なすび・玉ねぎ・人参 竹の子・青ねぎ・トマト・きゅうり・わかめ	ブイオン・醤油 米酢	きのこ類
		☆マカロニきな粉	牛乳・きな粉	マカロニ・三温糖			
7 (火)	ごはん 乳)鯖の竜田揚げ 幼)ししゃものごま揚げ ずいきとあげの炊いたん・おひたし なめこと玉ねぎのみそ汁	かぼちゃ	乳)鯖 幼)ししゃも 油揚げ・花かつお・みそ	乳)片栗粉 幼)ごま・小麦粉 米・三温糖・油	ずいき・白菜・ほうれん草・人参・玉ねぎ なめこ	煮干しだし・醤油	肉類
		ゼリー お菓子	牛乳	お菓子	ゼリー		
8 (水)	乳)きつねうどん 幼)流しそうめん	人参	乳)油揚げ	乳)うどん 幼)そうめん メークイン・マヨドレ・三温糖	乳)小松菜・青ねぎ 幼)パイン・みかん缶 きゅうり・人参・冷凍コーン・りんご	煮干しだし・醤油	魚類
	ポテトサラダ	☆鶏ごぼうのおにぎり	鶏肉 乳)牛乳	米・三温糖	ごぼう・人参	醤油	
9 (木)	乳)ちらし寿司 幼)手巻き寿司	オレンジ	乳)高野豆腐・ちくわ 幼)ツナ 牛肉・卵・ちりめんじゃこ・豆腐 みそ	幼)マヨドレ 米・三温糖	乳)干し椎茸 幼)冷凍コーン 焼きのり・人参・きゅうり・小松菜	煮干しだし・醤油 米酢	海藻類
	豆腐と小松菜のみそ汁	☆芋の冷やしぜんざい	牛乳・小豆	さつま芋・三温糖			
10 (金)	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き なすとズッキーニの揚げびたし ごま酢和え 冬瓜のスープ	さつま芋	鶏肉	米・マーマレード・三温糖 片栗粉・油・ごま	なすび・ズッキーニ・キャベツ・きゅうり ほうれん草・冬瓜・玉ねぎ・人参・えのき 青ねぎ りんご	ブイオン・醤油 米酢	豆類
		☆フルーツヨーグルト	ヨーグルト	フルーツミックス缶(桃入り)・バナナ			
11 (土)	和風チャーハン	お菓子	ちりめんじゃこ・油揚げ・みそ	米	玉ねぎ・人参・青ねぎ・大根・わかめ	煮干しだし・醤油	乳製品
	具だくさんみそ汁	お菓子		お菓子			
13 (月)	ごはん 青椒肉絲 焼きかぼちゃ ナムル ニラ玉スープ	さつま芋	牛肉・卵・赤みそ	米・三温糖・ごま・ごま油・片栗粉	ピーマン・パプリカ・竹の子・かぼちゃ 緑豆もやし・ほうれん草・ニラ	ブイオン・醤油	きのこ類
		☆ブルー蒸しパン	牛乳	ホットケーキミックス	ブルー		
14 (火)	カツサンド チーズサンド とうもろこし ブロッコリーのおかか和え きのこスープ	人参	豚ヒレ肉・チーズ・花かつお	食パン・小麦粉・パン粉・油 三温糖	とうもろこし・ブロッコリー・玉ねぎ しめじ・パセリ	ケチャップ・ソース ブイオン・醤油	魚類
		☆昆布のおにぎり	乳)牛乳	米	ごま昆布		
15 (水)	ごはん 鯖のきじ焼き チャンプルー トマト 玉ねぎのみそ汁	かぼちゃ	鯖・木綿豆腐・豚バラ肉・みそ	米	幼)ゴーヤ 青ねぎ・きゅうり・人参・トマト・玉ねぎ	煮干しだし・醤油	肉類
		すいか せんべい	牛乳	せんべい	すいか		
16 (木)	ごはん ひじき入りつくね ピーマンとじゃこの炒り煮 フルーツ 小松菜のみそ汁	人参	鶏ミンチ・豚ミンチ・ちりめんじゃこ みそ	米・片栗粉・三温糖	ひじき・玉ねぎ・土生姜・冷凍コーン 人参・ピーマン・小松菜・フルーツ	煮干しだし・醤油	海藻類
		☆芋かりんとう	牛乳	さつま芋・三温糖・油			
17 (金)	カレーライス	オレンジ	牛肉・ちりめんじゃこ	米・メークイン・三温糖	玉ねぎ・人参・きゅうり・わかめ	カレールー・醤油 米酢	豆類
	きゅうりとじゃこの酢の物	プリン せんべい	牛乳	プリン・せんべい			

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 (土)	豚丼	お菓子	豚肉・油揚げ・みそ	米・三温糖	玉ねぎ・人参・糸こんにゃく・えのき 大根	煮干しだし・醤油	乳製品
	具だくさんみそ汁	お菓子		お菓子			
20 (月)	休日						
21 (火)	ジャージャー麺	人参	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・干し椎茸 土生姜・にんにく・レタス・トマト	ブイオン・醤油	魚類
	野菜スープ	☆いなり寿司	乳)牛乳 いなりあげ	米・上白糖		米酢	
22 (水)	ごはん 白身魚のレモン焼き 金時豆煮 ごまマヨサラダ もやしのみそ汁	オレンジ	サメガレイ・ちくわ・金時豆	米・片栗粉・米粉・ごま・マヨドレ 麩	レタス・きゅうり・パプリカ・ブロッコリー 緑豆もやし・人参・レモン果汁	煮干しだし・醤油	きのこ類
		☆豚ミンチ入り 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	
23 (木)	牛肉と小松菜の混ぜごはん	さつま芋	牛肉・油揚げ	米・里芋・三温糖	小松菜・人参・大根・椎茸・こんにゃく ごぼう・青ねぎ	煮干しだし・醤油	海藻類
	けんちん汁	☆カップケーキ	牛乳・卵	無塩バター 小麦粉・三温糖・BP	フルーツ		
24 (金)	ごはん 酢鶏 白菜ナムル フルーツ なすとあげのみそ汁	かぼちゃ	鶏肉・油揚げ・みそ	米・三温糖・片栗粉・油・ごま油 ごま	玉ねぎ・人参・ピーマン・白菜・なすび フルーツ	煮干しだし・醤油 ケチャップ・米酢 ブイオン	魚類
		☆芋の冷やしぜんざい	牛乳・小豆	さつま芋・三温糖			
25 (土)	肉うどん	お菓子	牛肉	うどん・メークイン・マヨドレ	小松菜・人参・冷凍コーン・きゅうり	煮干しだし・醤油	乳製品
	ゴロゴロサラダ	お菓子		お菓子			
27 (月)	乳)ゆかりごはん 幼)梅ごはん 豚しゃぶサラダ れんこんのきんぴら オクラのおかか和え わかめのみそ汁	オレンジ	豚ロース肉・白みそ・花かつお みそ	米・三温糖・マヨドレ・ごま	乳)ゆかり 幼)梅干し レタス・キャベツ・きゅうり・ブロッコリー パプリカ・れんこん・人参・オクラ・わかめ	煮干しだし・醤油	豆類
		☆わらびもち	牛乳・きな粉	わらびもち粉・三温糖			
28 (火)	ピピンバ	さつま芋	牛肉・卵	米・三温糖・ごま・ごま油・春雨	乳)緑豆もやし 幼)小大豆もやし ゆり・幼)こんにゃく ぜんまい・ほうれん草・きゅうり・大根 人参・青梗菜	醤油・米酢 ブイオン	きのこ類
	ゆり・幼)雷こんにゃく 春雨スープ	☆アメリカンドッグ	牛乳・ウインナー	ホットケーキミックス・小麦粉・油			
29 (水)	ごはん 鮭のパン粉焼き ポークビーンズ たたききゅうり 白菜のみそ汁	人参	鮭・豚肉・大豆・みそ	米・メークイン・パン粉・ごま油	パセリ・人参・玉ねぎ・きゅうり・白菜	煮干しだし・醤油 ケチャップ・米酢	肉類
		☆ぶどうゼリー お菓子	牛乳	お菓子・三温糖	ぶどうジュース・アガー		
30 (木)	ごはん 鶏肉と野菜の黒酢炒め 切り干し大根サラダ フルーツ 冬瓜とあげのみそ汁	かぼちゃ	鶏肉・ちくわ・油揚げ・みそ	米・さつま芋・片栗粉・油・マヨドレ	人参・れんこん・きゅうり・冬瓜・フルーツ	煮干しだし・醤油 黒酢	魚類
		☆ラスク	牛乳	バゲット 無塩バター・グラニュー糖			
31 (金)	冷やしうどん	さつま芋	卵・油揚げ・豚肉	細うどん・三温糖	きゅうり・玉ねぎ・パプリカ・土生姜	煮干しだし・醤油	海藻類
	豚肉の生姜焼き	☆青菜とじゃこのおにぎり	ちりめんじゃこ 乳)牛乳	米・ごま	小松菜・人参	醤油	

- ・ ☆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。