

こんだてひょう

| 日曜日       | 献立                                                   | 午前のおやつ<br>(1〜2才のみ) | 主 な 材 料                             |                                                    |                                                                             |                      | 不足<br>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<br>(火)  | ごはん<br>青椒肉絲<br>焼きカボチャ<br>トマト<br>酸辣湯                  | オレンジ               | 牛肉・豚肉・豆腐・卵・赤みそ<br><br>牛乳            | 米・三温糖・ごま油<br><br>黒糖・ホットケーキミックス                     | ピーマン・パプリカ・竹の子・かぼちゃ<br>トマト・緑豆もやし・人参・きくらげ                                     | ブイヨン・醤油<br>米酢        | 果<br>物<br>類 |
|           |                                                      | ★黒糖蒸しパン            |                                     |                                                    |                                                                             |                      |             |
| 2<br>(水)  | ごはん<br>鯖のみそ煮<br>なすと三度豆の田舎煮<br>おひたし<br>わかめのすまし汁       | さつま芋               | 鯖<br><br>牛乳                         | 米・三温糖・ごま・片栗粉<br><br>せんべい・プリン                       | 土生姜・なす・三度豆・白菜・ほうれん草<br>きゅうり・人参・わかめ                                          | 煮干しだし・醤油             | 肉<br>類      |
|           |                                                      | プリン<br>せんべい        |                                     |                                                    |                                                                             |                      |             |
| 3<br>(木)  | 鶏なんばうどん<br><br>ツナドレッシングサラダ                           | 人参                 | 鶏肉・ツナ<br><br>牛乳・生クリーム・卵黄            | うどん・三温糖<br><br>さつま芋・三温糖・無塩バター                      | 小松菜・青ねぎ・レタス・キャベツ・セロリ<br>ブロッコリー・トマト・きゅうり                                     | 醤油・煮干しだし<br>米酢       | きのこ<br>類    |
|           |                                                      | ★スイートポテト           |                                     |                                                    |                                                                             |                      |             |
| 4<br>(金)  | ごはん<br>八宝菜<br>ごぼうの甘辛揚げ<br>フルーツ<br>もやしとねぎのスープ         | かぼちゃ               | 豚肉<br><br>牛乳                        | 米・三温糖・片栗粉・油・ごま油<br><br>ぶどうパン                       | 白菜・青梗菜・玉ねぎ・人参・ピーマン<br>竹の子・椎茸・ごぼう・フルーツ・青ねぎ<br>緑豆もやし                          | ブイヨン・醤油              | 海<br>藻<br>類 |
|           |                                                      | ぶどうパン              |                                     |                                                    |                                                                             |                      |             |
| 5<br>(土)  | 牛肉と小松菜の混ぜご飯<br><br>具だくさんみそ汁                          | お菓子                | 牛肉・油揚げ・みそ<br><br>お菓子                | 米・メークイン<br><br>お菓子                                 | 小松菜・人参・玉ねぎ                                                                  | 煮干しだし・醤油             | 乳<br>製<br>品 |
|           |                                                      | お菓子                |                                     |                                                    |                                                                             |                      |             |
| 7<br>(月)  | ごはん<br>マーボー茄子<br>ちくわの磯部揚げ<br>海藻サラダ<br>かきたま汁          | さつま芋               | 豚ミンチ・ちくわ・赤みそ・卵<br>ちりめんじゃこ<br><br>牛乳 | 米・小麦粉・片栗粉・油・ごま油<br>三温糖<br><br>グラニュー糖<br>バケット・無塩バター | 土生姜・ニンニク・玉ねぎ・人参・竹の子<br>なす・レタス・わかめ・きゅうり・青のり<br>青ねぎ                           | 醤油・米酢                | きのこ<br>類    |
|           |                                                      | ★ラスク               |                                     |                                                    |                                                                             |                      |             |
| 8<br>(火)  | 乳)きつねうどん<br>幼)流しそうめん<br><br>ポテトサラダ                   | かぼちゃ               | 乳)油揚げ<br><br>乳)牛乳<br>鶏肉             | 乳)うどん 幼)そうめん<br>メークイン・マヨドレ・三温糖<br><br>米・三温糖        | 乳)小松菜・青ねぎ<br>幼)みかん缶・パイン缶<br>きゅうり・りんご・冷凍コーン・人参                               | 煮干しだし・醤油<br><br>醤油   | 乳<br>製<br>品 |
|           |                                                      | ★鶏ごぼうのおにぎり         |                                     |                                                    |                                                                             |                      |             |
| 9<br>(水)  | ごはん<br>鰯の西京焼き<br>小松菜と舞茸の煮びたし<br>フルーツ<br>けんちん汁        | 人参                 | 鰯・油揚げ・白みそ<br><br>ヨーグルト              | 米・ごま・里芋<br><br>お菓子                                 | 小松菜・舞茸・大根・人参・青ねぎ<br>ごぼう・椎茸・板こんにゃく・フルーツ                                      | 煮干しだし・醤油             | 肉<br>類      |
|           |                                                      | ヨーグルト<br>お菓子       |                                     |                                                    |                                                                             |                      |             |
| 10<br>(木) | カツサンド<br>チーズサンド<br>人参煮<br>ブロッコリーのおかか和え<br>きのこスープ     | オレンジ               | 豚ヒレ肉・花かつお・チーズ<br><br>牛乳・きな粉         | 食パン・三温糖・マヨドレ<br>小麦粉・パン粉・油<br><br>わらび餅粉・三温糖         | ブロッコリー・人参<br>しめじ・玉ねぎ・パセリ                                                    | ブイヨン・醤油<br>ケチャップ・ソース | 野<br>菜<br>類 |
|           |                                                      | ★わらび餅              |                                     |                                                    |                                                                             |                      |             |
| 11<br>(金) | ごはん<br>高野と野菜の煮物<br>牛肉とれんこんのしぐれ煮<br>フルーツ<br>なすとあげのみそ汁 | かぼちゃ               | 鶏肉・高野豆腐・牛肉・油揚げ<br>みそ<br><br>牛乳      | 米・三温糖・片栗粉<br><br>ホットケーキミックス<br>さつま芋・三温糖            | 青梗菜・玉ねぎ・人参・椎茸・れんこん<br>糸こんにゃく・三度豆・フルーツ<br>なす                                 | 煮干しだし・醤油             | 海<br>藻<br>類 |
|           |                                                      | ★鬼まんじゅう            |                                     |                                                    |                                                                             |                      |             |
| 12<br>(土) | 肉うどん<br><br>もやしとちくわの酢の物                              | お菓子                | 牛肉・ちくわ<br><br>お菓子                   | うどん・三温糖・ごま油<br><br>お菓子                             | 小松菜・青ねぎ・緑豆もやし・きゅうり<br>人参                                                    | 煮干しだし・醤油<br>米酢       | 乳<br>製<br>品 |
|           |                                                      | お菓子                |                                     |                                                    |                                                                             |                      |             |
| 14<br>(月) | ごはん<br>油淋鶏<br>茄子とピーマンのみそ炒め<br>切り干し大根サラダ<br>なめこ汁      | 人参                 | 鶏肉・ちくわ・みそ<br><br>牛乳                 | 米・三温糖・ごま・マヨドレ<br>片栗粉・油<br><br>お菓子                  | 白ネギ・なす・ピーマン・人参・きゅうり<br>切り干し大根・玉ねぎ・なめこ<br><br>オレンジジュース・りんごジュース<br>アガー・苺ゼリーの素 | 煮干しだし・醤油<br>米酢       | 海<br>藻<br>類 |
|           |                                                      | ★コスモスゼリー<br>お菓子    |                                     |                                                    |                                                                             |                      |             |
| 15<br>(火) | ジャージャー麺<br><br>レタスとトマトのスープ                           | かぼちゃ               | 豚ミンチ・赤みそ<br><br>乳)牛乳<br>いなり揚げ       | 焼きそば麺・ごま油・片栗粉<br>三温糖<br><br>米・上白糖                  | 土生姜・ニンニク・玉ねぎ・竹の子<br>干し椎茸・青ねぎ・レタス・トマト<br>きゅうり                                | ブイヨン・醤油<br><br>米酢    | 乳<br>製<br>品 |
|           |                                                      | ★いなり寿司             |                                     |                                                    |                                                                             |                      |             |
| 16<br>(水) | ビビンバ<br><br>ゆり・幼)雷こんにゃく<br><br>春雨スープ                 | さつま芋               | 牛肉・卵<br><br>牛乳                      | 米・ごま・ごま油・春雨・三温糖<br><br>パン                          | ほうれん草・ぜんまい・大根・人参・えのき<br>乳)緑豆もやし 幼)小大豆もやし<br>ゆり・幼)板こんにゃく                     | ブイヨン・醤油<br>米酢        | 魚<br>類      |
|           |                                                      | パン                 |                                     |                                                    |                                                                             |                      |             |

こんだてひょう

| 日曜日       | 献立                                            | 午前のおやつ<br>(1〜2才のみ) | 主 な 材 料                            |                                                 |                                                                               |                                | 不足<br>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                            |          |
| 17<br>(木) | ごはん<br>焼き鮭<br>金時豆煮<br>ひじきのビタミンサラダ<br>麩とねぎのみそ汁 | オレンジ               | 鮭・鶏ささみ・金時豆・みそ<br><br>牛乳            | 米・三温糖・麩<br><br>さつまい芋・油・黒糖                       | ひじき・ほうれん草・パプリカ<br>冷凍コーン・青ねぎ                                                   | 煮干しだし・醤油<br>米酢                 | 海藻類      |
|           |                                               | ☆大学芋               |                                    |                                                 |                                                                               |                                |          |
| 18<br>(金) | ハヤシライス<br><br>マカロニサラダ                         | さつまい芋              | 牛肉<br><br>牛乳・卵                     | 米・三温糖・メークイン・小麦粉<br>マカロニ・マヨドレ<br><br>小麦粉・B.P・三温糖 | 玉ねぎ・人参・きゅうり・りんご<br><br>フルーツ                                                   | ケチャップ・ソース                      | 野菜類      |
|           |                                               | ☆カップケーキ            |                                    |                                                 |                                                                               |                                |          |
| 19<br>(土) | 和風チャーハン<br><br>具だくさんみそ汁                       | お菓子                | ちりめんじゃこ・油揚げ・みそ<br><br>お菓子          | 米・メークイン<br><br>お菓子                              | 小松菜・玉ねぎ・人参・冷凍コーン・青ねぎ<br>わかめ                                                   | 煮干しだし・醤油                       | 乳製品      |
|           |                                               | お菓子                |                                    |                                                 |                                                                               |                                |          |
| 21<br>(月) | 休日                                            |                    |                                    |                                                 |                                                                               |                                |          |
|           |                                               |                    |                                    |                                                 |                                                                               |                                |          |
| 22<br>(火) | 休日                                            |                    |                                    |                                                 |                                                                               |                                |          |
|           |                                               |                    |                                    |                                                 |                                                                               |                                |          |
| 23<br>(水) | 休日                                            |                    |                                    |                                                 |                                                                               |                                |          |
|           |                                               |                    |                                    |                                                 |                                                                               |                                |          |
| 24<br>(木) | ごはん<br>チャブチェ<br>コーンのかき揚げ<br>フルーツ<br>具だくさんみそ汁  | 人参                 | 鶏ミンチ・豚ミンチ・赤みそ・みそ<br><br>牛乳・豚肉・花かつお | 米・メークイン・春雨・小麦粉・油<br>片栗粉<br><br>小麦粉・B.P          | 玉ねぎ・パプリカ・小松菜・人参・ニラ<br>フルーツ・わかめ・冷凍コーン<br><br>乳)とんかつソース ゆり・幼)お好みソース<br>キャベツ・青のり | 煮干しだし・醤油                       | 魚類       |
|           |                                               | ☆お好み焼き             |                                    |                                                 |                                                                               |                                |          |
| 25<br>(金) | 混ぜご飯<br><br>大根とあげのみそ汁                         | オレンジ               | 鶏肉・高野豆腐・油揚げ・みそ<br><br>牛乳・小豆        | 米・三温糖<br><br>さつまい芋・三温糖                          | ごぼう・人参・三度豆・糸こんにゃく<br>大根                                                       | 煮干しだし・醤油                       | 海藻類      |
|           |                                               | ☆芋ぜんざい             |                                    |                                                 |                                                                               |                                |          |
| 26<br>(土) | 豚丼<br><br>わかめとえのきのみそ汁                         | お菓子                | 豚肉・みそ<br><br>お菓子                   | 米・三温糖<br><br>お菓子                                | 玉ねぎ・人参・糸こんにゃく・わかめ<br>えのき                                                      | 煮干しだし・醤油                       | 乳製品      |
|           |                                               | お菓子                |                                    |                                                 |                                                                               |                                |          |
| 28<br>(月) | ごはん<br>筑前煮<br>里芋の唐揚げ<br>オクラのおかか和え<br>玉ねぎのみそ汁  | かぼちゃ               | 鶏肉・ちくわ・花かつお・みそ<br><br>牛乳           | 米・三温糖・里芋・片栗粉・油<br><br>三温糖<br>ホットケーキミックス・バター     | 大根・人参・ごぼう・れんこん・干し椎茸<br>板こんにゃく・オクラ・玉ねぎ                                         | 煮干しだし・醤油                       | 果物類      |
|           |                                               | ☆ホットケーキ            |                                    |                                                 |                                                                               |                                |          |
| 29<br>(火) | ミートスパゲティー<br><br>野菜スープ                        | オレンジ               | 豚ミンチ<br><br>乳)牛乳                   | スパゲティー・三温糖・小麦粉<br><br>米・上白糖                     | 玉ねぎ・人参・ピーマン・干し椎茸<br>レタス・キャベツ・えのき<br><br>ゆかり・焼きのり                              | ケチャップ・ソース<br>ブイヨン・醤油<br><br>米酢 | 乳製品      |
|           |                                               | ☆ゆかり寿司             |                                    |                                                 |                                                                               |                                |          |
| 30<br>(水) | ごはん<br>白身魚の甘酢かけ<br>ごまマヨサラダ<br>フルーツ<br>中華風スープ  | 人参                 | カレイ・ちくわ<br><br>牛乳                  | 米・片栗粉・油・三温糖・ごま<br>マヨドレ<br><br>お菓子               | 玉ねぎ・人参・レタス・キャベツ・ブロッコリー<br>パプリカ・きゅうり・フルーツ・椎茸<br>青梗菜<br><br>ゼリー                 | ブイヨン・醤油<br>米酢                  | 肉類       |
|           |                                               | ゼリー<br>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。