

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 (木)	ごはん 手羽元の煮つけ 五目豆煮 小松菜とツナの和え物 なめこと玉ねぎのみそ汁	かぼちゃ	手羽元・大豆・ツナ・みそ 牛乳	米・三温糖 さつまい芋	土生姜・人参・ごぼう・こんにゃく・れんこん 小松菜・緑豆もやし・なめこ・玉ねぎ きゅうり	煮干しだし・醤油 米酢	海藻類
		☆焼き芋					
2 (金)	ごはん 青椒肉絲 焼きかぼちゃ 白菜ナムル 中華コーンスープ	オレンジ	豚肉・卵・赤みそ 牛乳	米・三温糖・片栗粉・ごま油・ごま ぶどうパン	ピーマン・パプリカ・かぼちゃ・白菜 人参・クリームコーン缶・青ねぎ きくらげ	ブイヨン・醤油	魚類
		ぶどうパン					
3 (土)	きつねうどん 肉じゃが煮	お菓子	油揚げ・牛肉 お菓子	うどん・メークイン・三温糖 お菓子	小松菜・青ねぎ・人参・糸こんにゃく ピーマン・玉ねぎ	煮干しだし・醤油	乳製品
		お菓子					
5 (月)	ごはん 豚しゃぶサラダ(ドレッシング) ちくわの磯部揚げ フルーツ 豆腐と青菜のみそ汁	人参	豚ロース肉・ちくわ・豆腐・みそ 牛乳・卵黄・生クリーム	米・小麦粉・片栗粉・油 ごま・三温糖 さつまい芋・三温糖・無塩バター	レタス・キャベツ・きゅうり・ブロッコリー パプリカ・小松菜・フルーツ・青のり	煮干しだし・醤油 米酢	きのこ類
		☆スイートポテト					
6 (火)	びびんば ゆり・幼)雷こんにゃく わかめスープ	かぼちゃ	牛肉・卵 牛乳	米・ごま・ごま油・三温糖 パケット・無塩バター・グラニュー糖	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・わかめ	ブイヨン・醤油 米酢	魚類
		☆ラスク					
7 (水)	ごはん 鰯の西京焼き 金時豆煮 おひたし けんちん汁	さつまい芋	鰯・金時豆・油揚げ・白みそ 牛乳・きな粉	米・三温糖・里芋・ごま マカロニ・三温糖	ほうれん草・えのき・大根・人参 椎茸・ごぼう・こんにゃく・青ねぎ	煮干しだし・醤油	肉類
		☆マカロニきな粉					
8 (木)	コーンごはん コロケ れんこんのきんぴら スパゲティーサラダ 白菜のみそ汁	オレンジ	豚ミンチ・みそ ヨーグルト	米・メークイン・小麦粉・パン粉・油 スパゲティー・マヨドレ・三温糖 ごま お菓子	玉ねぎ・れんこん・人参・きゅうり・白菜 冷凍コーン	煮干しだし・醤油 幼)ソース	きのこ類
		ヨーグルト お菓子					
9 (金)	ごはん 高野と野菜の煮物 牛肉とごぼうのしぐれ煮 たたききゅうり 麩とねぎのみそ汁	かぼちゃ	鶏肉・牛肉・高野豆腐・みそ 牛乳	米・ごま油・三温糖・片栗粉・麩 クラッカー	玉ねぎ・人参・青梗菜・椎茸・ごぼう 三度豆・糸こんにゃく・きゅうり・青ねぎ	煮干しだし・醤油 米酢	海藻類
		バナナ クラッカー					
10 (土)	中華丼 わかめのみそ汁	お菓子	豚肉・みそ お菓子	米・片栗粉 お菓子	玉ねぎ・白菜・青梗菜・椎茸・ピーマン 人参・わかめ	煮干しだし・醤油 ブイヨン	乳製品
		お菓子					
12 (月)	休日						
13 (火)	ごはん 麻婆豆腐 さつまい芋の天ぷら もやしとちくわの酢の物 春雨スープ	オレンジ	豚ミンチ・木綿豆腐・赤みそ 牛乳	米・さつまい芋・小麦粉・片栗粉・油 春雨 黒糖・ホットケーキミックス	土生姜・にんにく・玉ねぎ・人参・青ねぎ きゅうり・緑豆もやし・わかめ	ブイヨン・醤油 米酢	きのこ類
		☆黒糖蒸しパン					
14 (水)	鶏なんばうどん ツナドレッシングサラダ	かぼちゃ	鶏肉・ツナ 乳)牛乳	うどん・三温糖 米	小松菜・青ねぎ・レタス・キャベツ・セロリ ブロッコリー・トマト・きゅうり ごま昆布	煮干しだし・醤油 米酢	豆類
		☆昆布のおにぎり					
15 (木)	ごはん 焼き鮭 コーンのかき揚げ 大豆とさつまい芋のサラダ わかめとえのきのみそ汁	人参	鮭・大豆 牛乳	米・さつまい芋・小麦粉・片栗粉・油 三温糖・マヨドレ 三温糖・お菓子	冷凍コーン・きゅうり・キャベツ・わかめ えのき・人参 ぶどうジュース・アガー	煮干しだし・醤油	肉類
		☆ぶどうゼリー お菓子					
16 (金)	牛肉と小松菜のまぜごはん 具だくさんみそ汁	かぼちゃ	牛肉・油揚げ・みそ 牛乳	米・三温糖 パン	小松菜・人参・大根・椎茸	煮干しだし・醤油	魚類
		パン					

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	
17 (土)	あそぼうかい						
19 (月)	ミートスパゲティー	さつま芋	豚ミンチ 乳)牛乳 花かつお	スパゲティー・小麦粉・三温糖 米・ごま	玉ねぎ・人参・干し椎茸・ピーマン・レタス キャベツ・えのき	ケチャップ・ソース ブイヨン・醤油 醤油	海藻類
	野菜スープ	☆おかかのおにぎり					
20 (火)	ごはん ぶりの照り焼き 舞茸の天ぷら おひたし 玉ねぎのみそ汁	オレンジ	ぶり・みそ 牛乳・きな粉	米・三温糖・小麦粉・片栗粉・油 ごま わらびもち粉・三温糖	舞茸・ほうれん草・白菜・人参・玉ねぎ	煮干しだし・醤油	肉類
		☆わらびもち					
21 (水)	カレーライス	人参	豚肉・ちりめんじゃこ 牛乳・卵	米・メークイン・三温糖 小麦粉・BP・三温糖・無塩バター	玉ねぎ・人参・きゅうり・わかめ	醤油・米酢 カレールー	きのこ類
	きゅうりとじゃこの酢の物	☆カップケーキ					
22 (木)	牛丼	かぼちゃ	牛肉・みそ 牛乳	米・三温糖 プリン・せんべい	玉ねぎ・人参・糸こんにゃく・小松菜	煮干しだし・醤油	豆類
	小松菜のみそ汁	プリン せんべい					
23 (金)	ごはん チャプチェ ナムル フルーツ さつま芋とねぎのみそ汁	人参	鶏ミンチ・赤みそ・みそ 牛乳・ウインナー	米・さつま芋・春雨・三温糖・ごま ごま油 ホットケーキミックス・小麦粉・油	玉ねぎ・パプリカ・小松菜・きくらげ 緑豆もやし・ほうれん草・人参・青ねぎ フルーツ	煮干しだし・醤油	魚類
		☆アメリカンドッグ					
24 (土)	和風チャーハン	お菓子	ちりめんじゃこ・油揚げ・みそ 牛乳	米 お菓子	小松菜・人参・玉ねぎ・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					
26 (月)	あんかけうどん	人参	油揚げ 乳)牛乳 鶏肉	うどん・メークイン・マヨドレ・三温糖 片栗粉 米・三温糖	小松菜・人参・冷凍コーン・きゅうり りんご・青ねぎ	煮干しだし・醤油 醤油	きのこ類
	ポテトサラダ	☆鶏ごぼうのおにぎり					
27 (火)	ごはん 白身魚のきじ焼き ごま酢和え フルーツ 乳・ゆり)具だくさんみそ汁 幼)粕汁	さつま芋	カレイ・油揚げ・みそ 牛乳	幼)酒粕 米・三温糖・ごま 食パン 乳)バター 幼)いちごジャム	青ねぎ・ほうれん草・キャベツ・きゅうり 大根・人参・糸こんにゃく・椎茸・ごぼう フルーツ	煮干しだし・醤油 米酢	肉類
		乳)☆バタートースト 幼)☆ジャムサンド					
28 (水)	ごはん 八宝菜 高野のオランダ煮 オクラのおかか和え かきたま汁	かぼちゃ	豚肉・高野豆腐・卵・花かつお 牛乳・小豆	米・三温糖・片栗粉・油 さつま芋・三温糖	白菜・玉ねぎ・人参・椎茸・ピーマン 竹の子・青梗菜・オクラ・青ねぎ・きくらげ	煮干しだし・醤油 ブイヨン	魚類
		☆芋ぜんざい					
29 (木)	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 大豆と小魚の揚げ煮 白菜サラダ きのこのみそ汁	人参	乳)ちりめんじゃこ 幼)煮干し 鶏肉・大豆・みそ 牛乳	米・さつま芋・三温糖・片栗粉・油 マーマレード お菓子	白菜・パプリカ・椎茸・しめじ・えのき 玉ねぎ	煮干しだし・醤油 米酢	海藻類
		ゼリー お菓子					
30 (金)	ごはん ミートローフ かぼちゃ煮 切干大根サラダ ほうれん草のみそ汁	オレンジ	豚ミンチ・ちくわ・みそ 牛乳	米・三温糖・ごま・パン粉・マヨドレ ホットケーキミックス バター・三温糖	玉ねぎ・かぼちゃ・切干大根・きゅうり 人参・ほうれん草	煮干しだし・醤油 ゆり・幼)ケチャップ・ソース	豆類
		☆ホットケーキ					
31 (土)	混ぜごはん	お菓子	鶏肉・高野豆腐・油揚げ・ちくわ みそ お菓子	米・三温糖・メークイン お菓子	人参・三度豆・干し椎茸・糸こんにゃく ごぼう・わかめ	煮干しだし・醤油	乳製品
	具だくさんみそ汁	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。