



# こんだてひょう



令和5年度ななほしきっす

曜日	日	朝の未満児おやつ	副食	材	料	主食	3時 おやつ
月	22	牛乳 せんべい	魚の香り焼き 白和え 麩のすまし汁	白身魚・白ごま・にんにく・しょうが・ねぎ・砂糖・酒・しょうゆ・みりん・油 ほうれん草・人参・豆腐・ごま・みそ・砂糖・みりん 麩(乾) わかめ・しめじ・しょうゆ・みりん・塩・煮干し		ごはん	牛乳 ドーナツ
火	9 23	牛乳 コーンフレーク	かぼちゃのそぼろあん 大根ときゅうりの酢の物 厚揚げのみそ汁	かぼちゃ・鶏ミンチ・グリーンピース・玉ねぎ・人参・油・砂糖・しょうゆ・酒 大根・きゅうり・人参・砂糖・酢 ほうれん草・人参・厚揚げ・しめじ茸・みそ・煮干し		ごはん	牛乳 ヨーグルト
水	10 24	牛乳 ココナッツサブレ	揚げ魚のごま和え 添) ブロッコリー・トマト 大根のみそ汁	白身魚・塩・酒・片栗粉・薄口しょうゆ・砂糖・ごま油・葱・白ごま・レモン汁 キャベツ・トマト 大根・人参・とうふ(乾) わかめ・ねぎ・みそ・煮干し		ごはん	牛乳 チーズ クラッカー
木	11 25	牛乳 クラッカー	カレー マカロニサラダ	鶏肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋・グリーンピース・カレールウ ツナ・きゅうり・人参・マカロニ・マヨネーズ		ごはん	牛乳 塩パン ミルクパン
金	26	牛乳 卵ボーロ	おでん もやしのナムル みかん	卵・さつまいも・鶏手羽中・人参・大根・昆布・みそ・砂糖・しょうゆ・だし汁 もやし・ほうれん草・砂糖・しょうゆ・ごま・ごま油 みかん		ごはん	牛乳 プリン (プリンの素・牛乳)
土	13 27	牛乳 丸ボーロ	どさんこラーメン きゅうりのおかか和え	中華麺・豚肉・生姜・にんにく・油・きゃべつ・人参・もやし・ ホールコーン・ねぎ・みそ・バター・鶏ガラ きゅうり・かつお節・しょうゆ			牛乳 バナナ せんべい(雪の宿)
月	15 29	牛乳 せんべい	鮭のみそバター焼き 春雨の酢の物 白菜のコトコトスープ	鮭切り身・バター・みそ・砂糖・酒・しょうゆ・生姜 春雨・きゅうり・人参・かにかま・ごま・砂糖・酢・しょうゆ・塩 白菜・じゃがいも・鶏肉・玉ねぎ・人参・パセリ・豆乳・小麦粉・塩・鶏ガラ		ごはん	牛乳 丸ボーロ
火	16 30	牛乳 コーンフレーク	鶏のから揚げ カリフラワーサラダ かきたまスープ	鶏肉・生姜・にんにく・しょうゆ・塩・P・酒・片栗粉・揚げ油 ブロッコリー・カリフラワー・ホールコーン・ベーコン・マヨネーズ えのきだけ・玉ねぎ・人参・ねぎ・卵・しょうゆ・塩・煮干し		ごはん	牛乳 せんべい
水	17 31	牛乳 ウエハース	魚と野菜の甘酢あん きゅうりのおかか和え わかめのみそ汁	白身魚・しょうが・酒・しょうゆ・片栗粉・油・生しいたけ・玉ねぎ・人参・ ピーマン・砂糖・しょうゆ・酢・片栗粉 / きゅうり・塩昆布 乾) わかめ・とうふ・ねぎ・えのきだけ・みそ・煮干し		ごはん	牛乳 バナナ アンパンマンせんべい
木	4 18	牛乳 クッキー	コーンシチュー きゃべきゃべサラダ ウインナー	鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・ブロッコリー・ホールコーン・クリームコーン 油・バター・牛乳・小麦粉・塩・P・鶏がら きゃべつ・人参・みかん缶・酢・砂糖・しょうゆ・塩・P /ウインナー		ごはん	牛乳 塩パン ミルクパン
金	5 19	牛乳 ビスコ	とろーりチーズのポークチャップ 切り干し大根サラダ もずくスープ	豚肉・玉ねぎ・酒・油・片栗粉・ケチャップ・しょうゆ・砂糖・溶けるチーズ 切り干し大根・きゅうり・人参・ツナ缶・酢・油・醤油・砂糖 もずく・豆腐・えのきだけ・人参・ねぎ・醤油・煮干し		ごはん	牛乳 バームクーヘン
土	6 20	牛乳 卵ボーロ	中華丼 きゅうりとちくわの酢の物	豚肉・むきえび・人参・生椎茸・白菜玉ねぎ・ゆでだけのご・ねぎ・砂糖・しょうゆ・塩 きゅうり(乾) わかめ・ちくわ・ごま・酢・砂糖 /ごま油・片栗粉・鶏がら			牛乳 丸ボーロ
金	12	牛乳 かりんとう	ハンバーグ ポテト ピラフ スパゲッティ ブロッコリー コーンスープ	合挽きミンチ・人参・玉ねぎ・生しいたけ・パン粉・卵・塩P・ケチャップ・ソース /ポテト ご飯・玉ねぎ・人参・油・鶏ガラ・しょうゆ・塩P・ベーコン / スパゲッティ・ケチャップ ホールコーン・クリームコーン・玉ねぎ・バター・人参・パセリ・鶏ガラ / ブロッコリー			牛乳 チーズむしパン

★都合によりメニューの変更があります。ご了承ください。

