



こんだてひょう



令和4年11月 清武中央こども園

曜日	日	朝の未満児おやつ	副食	材 料	主食	3時 おやつ
月	14 28	牛乳 みかん	うま煮 ブロッコリーとコーン和え 切り干し大根の味噌汁	鶏肉・里芋・人参・ごぼう・干しシイタケ・糸こんにゃく・いんげん・油・砂糖・醤油 ブロッコリー・ホールコーン・人参・砂糖・醤油・酢・ゴマ 切り干し大根・人参・厚揚げ・ネギ・味噌・煮干し	ごはん	牛乳・ウインナーボール (ウインナー・ホットケーキミックス 卵・砂糖・豆乳・油)
火	1 15 29	牛乳 チーズ	魚の西京焼き(トマト・レタス) 小松菜のゴマ和え 豆腐のすまし汁	白身魚・味噌・みりん・酒・砂糖・油 / トマト・レタス 小松菜・人参・しめじ・ゴマ・砂糖・醤油 豆腐・(乾)わかめ・かまぼこ・えのき・ねぎ・醤油・だし昆布	ごはん	牛乳 リンゴ 野菜かりんとう
水	2 16 30	牛乳 ビスコ	ポークカレー ひじきとチーズのサラダ みかん	豚肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋・グリーンピース・油・カレールー・ニンニク ひじき・人参・胡瓜・プロセスチーズ・ゴマ・ゴマ油・酢・醤油・砂糖 みかん	ごはん	牛乳 プリン せんべい
木	17	牛乳 コーンフレーク	もみじ揚げ 白菜のツナ和え カボチャのみそ汁	大豆・ひじき・魚すり身・玉ねぎ・人参・冷凍枝豆・クリームコーン・卵・小麦粉・塩・油 白菜・ツナ・もやし・人参・砂糖・醤油 南瓜・(乾)わかめ・ニラ・味噌・煮干し	ごはん	カップヨーグルト クッキー
金	4	飲むヨーグルト お菓子	けんちん汁 レバーの甘辛煮 白和え	鶏肉・白菜・葱・生しいたけ・ごぼう・人参・里芋・醤油・塩・みりん・煮干し レバー・生姜・ニラ・砂糖・醤油・カレー粉・酒 ほうれん草・人参・豆腐・ゴマ・味噌・砂糖・みりん	ごはん	牛乳・アップルケーキ (小麦粉・BP・砂糖・バター・卵 リンゴ・牛乳)
土	5 19	牛乳 お菓子	ちゃんぽん わかめと胡瓜の酢の物 バナナ	中華麺・豚肉・いか・エビ・キャベツ・人参・玉ねぎ・干し椎茸・もやし・ネギ 乾わかめ・胡瓜・人参・ゴマ・砂糖・酢・醤油 / ゴマ油・醤油・鶏ガラ バナナ		お茶 メロンパン
月	7 21	牛乳 クラッカー	すき焼き風煮 もやしの味噌汁 オレンジ	牛肉・白菜・生しいたけ・長ネギ・焼き豆腐・糸こんにゃく・人参・油・砂糖 もやし・乾わかめ・人参・ねぎ・味噌・煮干し / 醤油・酒・みりん・出し汁 オレンジ	ごはん	お茶 シャカシャカおにぎり (米・わかめおにぎりの素・ゴマ)
火	8 22	牛乳 あられ	魚のきのこあんかけ 胡瓜の昆布和え チンゲン菜のスープ	魚切り身・塩コショウ・小麦粉・玉ねぎ・えのき・しめじ・人参・ニラ・油 胡瓜・塩昆布 / 砂糖・醤油・みりん・片栗粉・出し汁 チンゲン菜・ウインナー・人参・玉ねぎ・醤油・鶏ガラ	ごはん	牛乳 チーズ 丸ボーロ
水	9	牛乳 バナナ	鶏肉のさっぱり煮 添え)トマト・レタス・ポテトサラダ パンプキンスープ	鶏肉・砂糖・醤油・酢・油 / トマト・レタス じゃが芋・卵・きゅうり・人参・マヨネーズ・塩コショウ 南瓜・玉ねぎ・パセリ・牛乳・鶏ガラ・塩コショウ	ごはん	牛乳 ツナカレートースト (食パン・ツナ・カレー粉・玉葱・マヨネーズ)
木	10 24	牛乳 チーズ	魚の塩焼き ブロッコリー・卵の卵の花炒め 白菜のみそ汁	甘塩鮭 / ブロッコリー・マヨネーズ 鶏ミンチ・おから・人参・玉ねぎ・干しいたけ・にら・卵・油・砂糖・醤油・みりん・だし 白菜・人参・厚揚げ・(乾)わかめ・ねぎ・味噌・煮干し	ごはん	牛乳 大学芋 (さつま芋・油・砂糖・醤油・ゴマ)
金	11 25	飲むヨーグルト	大根の味噌煮 ほうれん草の納豆和え かき卵スープ	豚肉・大根・糸こんにゃく・人参・いんげん・砂糖・醤油・酒・味噌・出し汁 ほうれん草・人参・納豆・醤油・もみのり 椎茸・玉ねぎ・ねぎ・卵・醤油・煮干し	ごはん	牛乳 みかん せんべい
土	12 26	牛乳 お菓子	木の葉丼 甘酢キャベツ	鶏肉・ちくわ・玉ねぎ・人参・シイタケ・葱・卵・もみのり・砂糖・みりん・醤油・出し汁 キャベツ・胡瓜・ゴマ・砂糖・酢・醤油・レモン汁		お茶 バームクーヘン
誕生会	18	牛乳 卵ボーロ	鶏五目ごはん・照り焼きチキン 添え野菜・スパゲティーサラダ すまし汁・みかん・ミニプリン	鶏肉・人参・ごぼう・干しシイタケ・油揚げ・砂糖・醤油 / 鶏肉・生姜・ニンニク・醤油・砂糖 レタス / スパゲティー・胡瓜・ハム・人参・マヨネーズ 人参・乾燥わかめ・エノキ・葱・醤油・煮干し / みかん/ミニプリン		牛乳 スイートポテト



行事等により、献立が変更になる場合があります。

