



こんだてひょう



日曜	献立	材料	おやつ	材料	日曜	献立	材料	おやつ	材料
1 金	さつま芋ごはん	米・強化米・さつま芋・ごま・昆布・塩・酒	牛乳	普通牛乳	16 土	他人丼	米・強化米・牛肉・玉葱・人参・葱・椎茸・かまぼこ・卵	牛乳	普通牛乳
	ニラの卵とじ	卵・ニラ・ウインナー・キャベツ・塩・コショウ	蒸しパン	ホットケーキ粉・三温糖・牛乳		畑のクラッカー	だし・醤油・三温糖		
	春雨サラダ	春雨・きゅうり・人参・コーン・酢・醤油・三温糖・ごま油		卵・油・ブルーベリージャム		酢の物	きゅうり・パプリカ・油揚げ・酢・三温糖・醤油		
	切干大根の煮物	切干大根・椎茸・グリーンピース・だし・醤油・三温糖				みそ汁	南瓜・キャベツ・鰹節・昆布・みそ		
2 土	みそ汁	なめこ・葱・鰹節・昆布・みそ			デザート	ゼリー			
	チキンライス	米・強化米・鶏肉・玉葱・グリーンピース・ケチャップ・塩・コショウ	牛乳	普通牛乳	18 月	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳
	さつま芋のサラダ	さつま芋・きゅうり・ちくわ・酢・塩・油	ねじりん棒			カレイの煮付け	カレイ・生姜・醤油・三温糖	乳 ◆あべかわもち風	米
	コーンスープ	コーン・人参・コンソメ・醤油・塩・コショウ				蓮根きんぴら	豚挽肉・蓮根・人参・ピーマン・醤油・三温糖・ごま油・ごま	児	きな粉・三温糖・塩
フルーツ	バナナ			マカロニサラダ		マカロニ・きゅうり・コーン・マヨネーズ・塩・コショウ	幼 ◆あべかわもち	白玉粉・豆腐・きな粉	
5 火	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳	すまし汁	大根・小松菜・鰹節・昆布・醤油・塩	児	三温糖・塩	
	鯖の照り焼き	鯖・生姜・醤油・みりん	鉄カルウエハース		ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳	
	大根の煮物	大根・人参・糸こんにゃく・油揚げ・椎茸・だし・醤油・三温糖			牛肉の甘辛煮	牛肉・玉葱・大根・糸こんにゃく・醤油・三温糖	カスタードクリームパン		
	すまし汁	白菜・玉葱・わかめ・鰹節・昆布・醤油・塩			高野豆腐の卵とじ	卵・高野豆腐・人参・グリーンピース・だし・醤油・三温糖			
6 水	フルーツ	りんご			みそ汁	麩・えのき・わかめ・鰹節・昆布・みそ			
	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳	フルーツ	オレンジ			
	肉じゃが	牛肉・じゃが芋・玉葱・人参・糸こんにゃく・インゲン・だし・三温糖・醤油	スライスチーズ	チーズ	お弁当日				
	卵のサラダ	卵・トマト・きゅうり・コーン・酢・塩・油					牛乳	普通牛乳	
7 木	大豆の煮物	大豆・小松菜・ひじき・だし・醤油・三温糖			21 木	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳
	すまし汁	切干大根・椎茸・三つ葉・鰹節・昆布・塩・醤油				千草焼き	卵・ほうれん草・玉葱・鶏挽肉・だし・醤油・三温糖	りんご	りんご
	ごはん	米・強化米	牛乳	普通牛乳		南瓜の煮物	南瓜・醤油・三温糖		
	はんぺんフライ	はんぺん・米粉・パン粉・ケチャップ・ソース	じゃこトースト	食パン・しらす・青のり・マヨネーズ		ツナの炒め物	ツナ・ブロッコリー・人参・醤油・三温糖		
8 金	刻み昆布の煮物	豚肉・刻み昆布・蓮根・人参・ピーマン・醤油・三温糖			すまし汁	大根・もやし・葱・鰹節・昆布・醤油・塩			
	◆そぼろ納豆	納豆・切干大根・醤油			ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳	
	みそ汁	白菜・豆苗・鰹節・昆布・みそ			鯖のゆず風味焼き	鯖・ゆず・醤油・みりん	ピザトースト	食パン・ハム・玉葱・ピーマン・ケチャップ・ピザ用チーズ	
	☆お誕生日会メニュー☆					切干大根の煮物	切干大根・人参・椎茸・グリーンピース・だし・醤油・三温糖		
9 土	チャーハン	米・強化米・ウインナー・卵・玉葱・人参・ピーマン・塩・コショウ・醤油・ごま油	牛乳	普通牛乳	みそ汁	白菜・葱・鰹節・昆布・みそ			
	ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー・パプリカ・きゅうり・酢・塩・油	さつま芋のケーキ	小麦粉・さつま芋・卵・三温糖・バター	フルーツ	バナナ			
	スープ	ほうれん草・しめじ・コーン・中華だし・醤油・塩			ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳	
	フルーツ	バナナ			高野豆腐の唐揚げ	高野豆腐・ニンニク・片栗粉・醤油・酒・酢・三温糖	花しゅうまい	豚挽肉・玉葱・人参・葱・シューマイの皮・ごま油・醤油・塩	
10 日	担々麺	中華麺・豚肉・玉葱・人参・キャベツ・葱・もやし・ねりごま・みそ・中華だし・醤油・三温糖・塩・コショウ・ごま油	牛乳	普通牛乳	大根とひじきの梅和え	大根・人参・ひじき・ごま・梅干・醤油・三温糖・酢			
	南瓜のサラダ	南瓜・きゅうり・コーン・酢・油・塩	ひじきスティック		さつま芋の煮物	さつま芋・三温糖・塩			
	フルーツ	もも缶			みそ汁	玉葱・わかめ・鰹節・昆布・みそ			
	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳	
11 月	鯖の塩焼き	鯖・塩	バナナヨーグルト	ヨーグルト・バナナ・三温糖	★チャ・ジョー	生春巻きの皮・豚挽肉・玉葱・人参・醤油・三温糖・酢・塩	わらび餅	わらび粉・きな粉・塩・三温糖	
	牛肉とひじきの甘辛炒め	牛肉・ひじき・人参・玉葱・醤油・三温糖・ごま油			ブロッコリーのゆかり和え	ブロッコリー・白菜・ひじき・ゆかり・酢・三温糖・醤油			
	白菜の酢の物	白菜・きゅうり・わかめ・酢・三温糖・醤油			すまし汁	大根・葱・鰹節・昆布・醤油・塩			
	みそ汁	さつま芋・もやし・葱・鰹節・昆布・みそ			ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳	
12 火	炊き込みご飯	米・強化米・鶏肉・ごぼう・人参・昆布・醤油・塩・三温糖	牛乳	普通牛乳	鯖のみそ煮	鯖・生姜・みそ・醤油・三温糖	ふかし芋	さつま芋・塩	
	厚蒸し卵	卵・グリーンピース・だし・三温糖・醤油	マンシュマロクリスピー	マンシュマロ・バター・コーンフレーク・干しぶどう	◆煮合い	ごぼう・蓮根・人参・糸こんにゃく・油揚げ・椎茸・醤油・三温糖・塩・酢			
	ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー・レタス・きゅうり・パプリカ・酢・油・塩			すまし汁	玉葱・えのき・三つ葉・鰹節・昆布・醤油・塩			
	南瓜の煮物	南瓜・醤油・三温糖			フルーツ	りんご			
13 水	みそ汁	白菜・えのき・葱・鰹節・昆布・みそ			食パン(イチゴジャム)	食パン・イチゴジャム	牛乳	普通牛乳	
	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳	マカロニのオープン焼き	合挽き肉・玉葱・マカロニ・ピザ用チーズ・塩・コショウ	おにぎり	米・強化米・鰹節・醤油	
	鶏肉の南蛮漬け	鶏肉・玉葱・ピーマン・だし・醤油・三温糖・酢・片栗粉・ごま油	きな粉クッキー	小麦粉・きな粉・牛乳・三温糖・バター	ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー・人参・コーン・酢・油・塩			
	さつま芋の煮物	さつま芋・三温糖・塩			スープ	小松菜・じゃが芋・コンソメ・醤油・塩			
14 木	みそ汁	大根・豆腐・わかめ・鰹節・昆布・みそ			フルーツ	ゼリー			
	フルーツ	オレンジ			ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳	
	ロールパン	ロールパン	牛乳	普通牛乳	鯖の塩焼き	鯖・塩	牛乳	普通牛乳	
	鮭のポテマヨ焼き	鮭・じゃが芋・コーン・ハセリ・マヨネーズ・塩・コショウ	お好み焼き	小麦粉・豚挽肉・キャベツ・卵・だし・鰹節・青のり・ソース	酢の物	トマト・きゅうり・キャベツ・しらす・酢・三温糖・醤油	コロッケ	じゃが芋・玉葱・コーン・米粉・パン粉・塩・コショウ	
15 金	フレンチサラダ	キャベツ・水菜・人参・きゅうり・酢・塩・醤油・オリーブ油			小松菜の煮物	小松菜・人参・ひじき・だし・醤油・三温糖			
	★ミエン・ガー	鶏肉・玉葱・椎茸・白葱・春雨・生姜・鶏がら・中華だし・塩・コショウ			粕汁	豚肉・大根・ごぼう・糸こんにゃく・油揚げ・鰹節・昆布・ごま油・酒粕・みそ			
	フルーツ	りんご			きのこスバゲティ	スバゲティ・ペーコ・玉葱・しめじ・えのき・エリンギ・ニンニク・のり・バター・醤油・塩・コショウ	牛乳	普通牛乳	
	赤飯	米・もち米・強化米・小豆・黒ごま・塩	牛乳	普通牛乳	ポテトサラダ	じゃが芋・人参・きゅうり・ツナ・マヨネーズ・塩・コショウ	英字ビスケット		
15 金	豚肉の炒め物	豚肉・パプリカ・ブロッコリー・葱・ニンニク・醤油・三温糖	スイートポテト	さつま芋・バター・三温糖・牛乳・卵	スープ	キャベツ・コーン・わかめ・コンソメ・醤油・塩・コショウ			
	南瓜のソテー	南瓜・塩			フルーツ	バナナ			
15 金	きのこのサラダ	ベーコン・舞茸・しめじ・えのき・レタス・人参・ゆず・マヨネーズ・塩・コショウ・オリーブ油							
	すまし汁	玉葱・麩・葱・鰹節・昆布・醤油・塩							

【11月の行事食】

・七五三 (赤飯)

・ものがたりDAY (11ぴきのねことあほうどり)

【ものがたりDAY】 絵本『11ぴきのねことあほうどり』

『11匹のねこがコロッケのお店を始めました。ところが、毎日売れ残ったコロッケを食べるのが、ねこたちはうんざり。「鶏の丸焼きがたべたいねえ」と話していると、そこへちょうど1わのあほうどりがコロッケを分けてほしいとやってきます。ねこたちは、鶏の丸焼きを夢見て、あほうどりの国へ出かけていきますが…。』

絵本の中で、夢中になって作っていたコロッケをみんなで味わいたいです。

【つぶやき】

・きゅうりを食べたら、ポリポリと音がして、びっくり！ 何の音?? 0歳男児

・湯気がでるご飯を見て、「あつあつご飯!!」 1歳児クラス

・クッキングでお月見団子を丸めながら、「お月さまみたいだね」 幼児クラス



朝のおやつ

- ・0歳児は、菓子類(赤ちゃんせんべい・さくふわせんべい)、南瓜の煮物、フルーツ等です
- ・1、2歳児は、菓子類(カル鉄スティック・野菜スティック・紫いもチップ・ひじきあられ・スイートポリコーン等)、フルーツ等と干しぶどう(週3回程度)です

※フルーツはバナナ・りんご・オレンジ・グレープフルーツ・みかん等を使用します

※りんごは完了食までは煮たものを提供します

夕方延長のおやつは、おにぎり、菓子類(週1回程度)等です

菓子類は全て、添加物の少ないもの(サンコー食品)を使用しています

強化米は、鉄分とビタミン類が強化されたお米です

えび、貝類の提供は、幼児クラスのみになります

☆◆マークは茨城県の郷土料理を取り入れています

☆☆マークは世界(ベトナム)の料理を取り入れています