

令和6年度



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月	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳	17水	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳
	厚蒸し卵	卵・ツナ・グリーンピース・だし・醤油・三温糖	ゆでとうもろこし	とうもろこし・塩		豚しゃぶと冬瓜の梅だれ	豚肉・冬瓜・塩・酒・鰹節・昆布・梅干し・生姜・醤油・片栗粉	牛乳	普通牛乳
	じゃが芋のサラダ	じゃが芋・人参・きゅうり・ごま・酢・醤油・三温糖				きゅうりの酢の物	きゅうり・えのき・しらす・酢・三温糖・醤油	レーズンパン	
2火	ペンネソテー	ペンネ・トマト・パセリ・ニンニク・塩・オリーブ油			小松菜の炒め物	小松菜・パプリカ・玉葱・人参・醤油・塩			
	みそ汁	ほうれん草・油揚げ・えのき・鰹節・昆布・みそ			かき卵汁	卵・豆腐・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	
	ミートグラタン	なす・じゃが芋・玉葱・ニンニク・合挽肉・ケチャップ・トマト缶・小麦粉 バター・牛乳・コンソメ・塩	鉄カルウエハース		鯖の竜田揚げ	鯖・生姜・醤油・みりん・片栗粉	牛乳	普通牛乳	
3水	ガーリック炒め	ブロッコリー・ニンニク・塩・コショウ			切干大根の梅和え	切干大根・きゅうり・人参・梅干し・ごま・だし・醤油・三温糖	芋もち	さつま芋・三温糖・醤油 片栗粉・油	
	もやしのサラダ	もやし・きゅうり・人参・しらす・酢・醤油・三温糖・油			みそ汁	南瓜・なめこ・葱・鰹節・昆布・みそ			
	スープ	大根・グリーンピース・コンソメ・塩・醤油			フルーツ	りんご			
4木	☆誕生日会メニュー☆				19金	お弁当日			
	ハヤシライス	米・強化米・牛肉・玉葱・なす・人参・インギ・しめじ トマト缶・ルウ・ケチャップ・塩	牛乳	普通牛乳		冷やしうどん	うどん・豚肉・きゅうり・玉葱・葱・コン・わかめ・煮干し・醤油 三温糖・みりん	牛乳	普通牛乳
	コールスローサラダ	キャベツ・きゅうり・干しぶどう・コン・ツナ・酢・油・塩 メロン	プリン	牛乳・卵・グラニュー糖 バニラエッセンス・生クリーム みかん缶・メープルシロップ		大根サラダ	大根・人参・ツナ・酢・油・塩	牛乳	普通牛乳
5金	フルーツ				デザート	ゼリー			
	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳	
	カレイの煮付け	カレイ・生姜・醤油・三温糖	きな粉パン	食パン・きな粉・バター 三温糖	卵焼き	ウインナー・卵・玉葱・塩・コショウ	牛乳	普通牛乳	
6土	レタスのサラダ	ブロッコリー・レタス・きゅうり・パプリカ・酢・油・塩			五目大豆	大豆・ひじき・人参・椎茸・グリーンピース・鰹節・昆布・醤油・三温糖	牛乳	普通牛乳	
	さつま芋の甘煮	さつま芋・三温糖			南瓜の煮物	南瓜・醤油・三温糖	ヨーグルト・三温糖 パン缶		
	◆ひつつみ	鶏肉・白菜・えのき・ごぼう・小麦粉・鰹節・醤油・みりん			みそ汁	切干大根・わかめ・煮干し・みそ			
7日	☆七夕メニュー☆				20土	お弁当日			
	七夕そうめん	そうめん・かまぼこ・きゅうり・人参・オクラ・卵・椎茸・鰹節・昆布 醤油・三温糖・みりん	牛乳	普通牛乳		冷やしうどん	うどん・豚肉・きゅうり・玉葱・葱・コン・わかめ・煮干し・醤油 三温糖・みりん	牛乳	普通牛乳
	牛肉の炒め物	牛肉・玉葱・小松菜・インゲン・醤油・三温糖・ごま油	りんごゼリー	りんごジュース・寒天 もも缶・三温糖		大根サラダ	大根・人参・ツナ・酢・油・塩	牛乳	普通牛乳
8月	フルーツ	すいか			デザート	ゼリー	ひじきスティック		
	ひじきチャーハン	米・強化米・鶏挽肉・ひじき・玉葱・人参・葱・塩・コショウ・ごま油	牛乳	普通牛乳	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳	
	トマトとレタスのサラダ	トマト・レタス・きゅうり・卵・マヨネーズ・塩	ミルクスティック		高野豆腐の唐揚げ	高野豆腐・ニンニク・酢・醤油・三温糖・酒・片栗粉	牛乳	普通牛乳	
9火	スープ	さつま芋・パセリ・中華だし・醤油・塩・コショウ			アスパラのごま和え	アスパラ・南瓜・ごま・鰹節・醤油・三温糖	牛乳	普通牛乳	
	フルーツ	バナナ			すまし汁	白菜・えのき・わかめ・鰹節・昆布・醤油・塩	クッキー	小麦粉・三温糖・バター 塩	
	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳	フルーツ	オレンジ			
10水	鯖の塩焼き	鯖・塩	スライスチーズ	チーズ	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳	
	きゅうりの昆布和え	きゅうり・大根・わかめ・塩・昆布・醤油			鯖の煮つけ	鯖・生姜・醤油・三温糖	牛乳	普通牛乳	
	南瓜のそぼろ煮	南瓜・鶏挽き肉・だし・醤油・三温糖・片栗粉			夏野菜サラダ	トマト・スッキーニ・なす・南瓜・酢・油・塩	クッキー	小麦粉・三温糖・バター 塩	
11木	みそ汁	えのき・人参・葱・鰹節・昆布・みそ			冬瓜のすまし汁	冬瓜・インゲン・生姜・鰹節・昆布・醤油・塩・片栗粉			
	厚揚げのミートソース煮	厚揚げ・豚挽き肉・人参・玉葱・パセリ・ケチャップ・三温糖・塩	牛乳	普通牛乳	フルーツ	バナナ	牛乳	普通牛乳	
	ビーフンの和え物	ビーフン・ツナ・パプリカ・酢・塩・油	ふかし芋	さつま芋・塩	豚肉の生姜焼き	豚肉・玉葱・スッキーニ・生姜・醤油・みりん	牛乳	普通牛乳	
12金	わかめスープ	わかめ・コン・コンソメ・醤油・塩			じゃが芋のごま酢和え	じゃが芋・人参・ちくわ・ごま・酢・醤油・三温糖・ごま油	すいか	すいか	
	フルーツ	りんご			おぼろ豆腐	おぼろ豆腐・醤油・鰹節			
	食パン(イチゴジャム)	食パン・イチゴジャム	牛乳	普通牛乳	みそ汁	なす・もやし・わかめ・煮干し・みそ			
13土	タンダーチキン	鶏肉・玉葱・ニンニク・ヨーグルト・カレー粉・醤油・塩	牛乳	普通牛乳	枝豆ご飯	米・強化米・枝豆・刻み昆布・塩・酒	牛乳	普通牛乳	
	じゃが芋のサラダ	じゃが芋・人参・ツナ・コン・酢・油・塩	いろいろ	米粉・片栗粉 三温糖・ゆで小豆	鯖の照り焼き	鯖・醤油・みりん	牛乳	普通牛乳	
	★ガスパチョ	トマト・きゅうり・ピーマン・玉葱・ニンニク・トマト缶・オリーブ油・コンソメ 酢・塩			炒めビーフン	ビーフン・豚挽肉・椎茸・ピーマン・玉葱・ほうれん草・醤油 塩・コショウ・ごま油	牛乳	普通牛乳	
14日	フルーツ	オレンジ			花野菜のサラダ	ブロッコリー・きゅうり・トマト・マヨネーズ・塩 塩・コショウ・ごま油	牛乳	普通牛乳	
	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳	すまし汁	豆腐・人参・葱・鰹節・昆布・醤油・塩	牛乳	普通牛乳	
	鯖のムニエル	鯖・バター・塩・コショウ・小麦粉	◆かまもち	小麦粉・三温糖・白ごま みそ	ピラフ	米・強化米・ウインナー・玉葱・人参・グリーンピース・パセリ バター・塩・コショウ	牛乳	普通牛乳	
15月	カリフラワーのサラダ	カリフラワー・パプリカ・ほうれん草・卵・マヨネーズ・塩			ツナサラダ	ツナ・キャベツ・コン・酢・油・塩	牛乳	普通牛乳	
	ひじきの炒め煮	牛肉・人参・ひじき・油揚げ・醤油・三温糖・ごま油			スープ	わかめ・卵・コンソメ・醤油・塩	牛乳	普通牛乳	
	みそ汁	白菜・えのき・葱・煮干し・みそ			フルーツ	もも缶	牛乳	普通牛乳	
16火	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳	
	酢豚	豚肉・玉葱・人参・ピーマン・パプリカ・椎茸・筍・ケチャップ・酢・醤油 三温糖・片栗粉・ごま油	シュガーパイ	ハイシート・三温糖	★トルティージャ	卵・玉葱・じゃが芋・塩・オリーブ油	牛乳	普通牛乳	
	春雨の中華和え	春雨・チンゲン菜・もやし・卵・酢・醤油・三温糖・ごま油			アスパラのごま和え	アスパラ・南瓜・ごま・鰹節・醤油・三温糖	牛乳	普通牛乳	
17水	ねばねば和え	納豆・オクラ・のり・醤油			キャベツのサラダ	キャベツ・パプリカ・ささみ・マヨネーズ・塩	牛乳	普通牛乳	
	すまし汁	大根・しめじ・葱・鰹節・昆布・醤油・塩			スープ	ほうれん草・人参・豆腐・コンソメ・醤油・塩・コショウ	牛乳	普通牛乳	
	そぼろ丼	米・強化米・鶏挽肉・卵・人参・ほうれん草・醤油・三温糖・だし	牛乳	普通牛乳	ロールパン	ロールパン	牛乳	普通牛乳	
18木	白菜のおかか和え	白菜・パプリカ・鰹節・だし・醤油・三温糖	畑のクラッカー		鯖のポテマヨ焼き	鯖・じゃが芋・コン・パセリ・マヨネーズ・塩・コショウ	牛乳	普通牛乳	
	みそ汁	豆腐・油揚げ・わかめ・鰹節・昆布・みそ			パプリカサラダ	ブロッコリー・きゅうり・パプリカ・酢・油・塩	牛乳	普通牛乳	
	フルーツ	もも缶			大豆と枝豆のポタージュ	大豆・枝豆・玉葱・バター・米粉・牛乳・塩・コンソメ	牛乳	普通牛乳	
19金	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳	デザート	ゼリー	牛乳	普通牛乳	
	ウインナーの卵とじ	ウインナー・卵・人参・グリーンピース・塩・コショウ・醤油	米粉サブレ	米粉・バター・牛乳 三温糖	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳	
	大豆トリオ	大豆・油揚げ・高野豆腐・醤油・三温糖			鶏肉のあんかけ	鶏肉・パプリカ・玉葱・醤油・三温糖・だし・片栗粉	牛乳	普通牛乳	
20土	大根のサラダ	大根・しらす・コン・ごま・マヨネーズ・醤油			さつま芋のオレンジ煮	さつま芋・オレンジジュース・三温糖・塩	牛乳	普通牛乳	
	すまし汁	麩・玉葱・わかめ・鰹節・昆布・醤油・塩			ひじきの炒め物	ひじき・人参・コン・グリーンピース・醤油・三温糖・ごま油	牛乳	普通牛乳	
	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(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、チーズ等と干しぶどう(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 ◆マークは岩手県の郷土料理を取り入れています ★マークは世界の料理(スペイン)を取り入れています							

【夏野菜を取り入れましょう！】

夏が旬の野菜には、トマト・ナス・とうもろこし・ピーマン・オクラ・ブロッコリーなどがあります。
夏野菜には体の調子を整えてくれるビタミンやミネラル、水分が豊富に含まれており、夏バテ
や熱中症予防に役立ちます。熱中症は急激に気温の上がる7月に多く発生します。
暑さに負けず、元気に過ごすために、ご家庭でも夏野菜を積極的に取り入れましょう！



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(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、チーズ等と干しぶどう(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
◆マークは岩手県の郷土料理を取り入れています
★マークは世界の料理(スペイン)を取り入れています