



# こんだてひょう



令和6年度

日曜	献立	材料	おやつ	材料	日曜	献立	材料	おやつ	材料	
1 金	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳	16 土	他人弁	米・強化米・牛肉・玉葱・人参・葱・椎茸・かまぼこ・卵 だし・醤油・三温糖	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	さつま芋蒸しパン	小麦粉・牛乳		土	酢の物	きゅうり・ハブ・リカ・油揚げ・酢・三温糖・塩・醤油	ねじりん棒カレー味	
	春雨サラダ	春雨・きゅうり・人参・コン・酢・醤油・三温糖・ごま油		さつま芋・三温糖		みそ汁	みそ汁	南瓜・キャベツ・鰹節・昆布・みそ		
	切干大根の煮物	切干大根・椎茸・クリンピース・だし・醤油・三温糖		ベーキングパウダー		デザート	ゼリー			
2 土	みそ汁	ほうれん草・なめこ・昆布・鰹節・みそ		干しぶどう	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳		
	チキンライス	米・強化米・鶏肉・玉葱・クリンピース・ケチャップ・塩・コショウ	牛乳	普通牛乳	牛肉の甘辛煮	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	ミレービスケット		高野豆腐の煮物	卵・高野豆腐・人参・クリンピース・だし・醤油・三温糖	カスタードクリームパン			
	コーンスープ	コン・人参・コンソメ・塩・コショウ			みそ汁	麩・えのき・わかめ・鰹節・昆布・みそ				
5 火	フルーツ	バナナ			フルーツ	オレンジ				
	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳		
	鯖の照り焼き	鯖・生姜・醤油・みりん	マンシュマロクリスピー	マンシュマロ・バター	鮭のあんかけ	鮭・玉葱・えのき・だし・醤油・三温糖・片栗粉	乳	あべかわもち		
	大根の煮物	大根・人参・糸こんにやく・油揚げ・だし・椎茸・醤油・三温糖		マンシュマロ・バター	運根さんびら	牛肉・運根・人参・ピーマン・醤油・三温糖・ごま油・ごま	乳	あべかわもち		
6 水	すまし汁	白菜・玉葱・わかめ・鰹節・昆布・醤油・塩		マンシュマロ・バター	マカロニサラダ	マカロニ・きゅうり・コン・マヨネーズ・塩・コショウ	乳	あべかわもち		
	フルーツ	りんご			すまし汁	大根・ほうれん草・鰹節・昆布・醤油・塩	乳	普通牛乳		
	☆お誕生日会メニュー☆									
	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	お弁当当日					
7 木	ブロックリーのサラダ	ブロックリー・ハブ・リカ・きゅうり・酢・塩・油	大学芋風	小麦粉・さつま芋・卵	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳		
	スープ	ほうれん草・しめじ・コン・中華だし・醤油・塩	パウンドケーキ	牛乳・三温糖・醤油	干草焼き	卵・ほうれん草・玉葱・かにかマ・だし・醤油・三温糖	牛乳	普通牛乳		
	フルーツ	柿		ごま・バター	南瓜の煮物	南瓜・醤油・三温糖	スイーツポテト	さつま芋・バター・三温糖		
	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳	牛肉の炒め物	牛肉・ブロックリー・人参・醤油・三温糖	牛乳・卵・塩			
8 金	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	すまし汁	大根・もやし・葱・鰹節・昆布・醤油・塩				
	刻み昆布の煮物	豚肉・刻み昆布・蓮根・ピーマン・醤油・三温糖			鯖のゆず風味焼き	米・強化米	牛乳	普通牛乳		
	◆そぼろ納豆	納豆・切干大根・醤油			鮭の物	きゅうり・キャベツ・えのき・わかめ・酢・醤油・三温糖	乳	あべかわもち		
	みそ汁	白菜・人参・葱・鰹節・昆布・みそ			みそ汁	小松菜・切干大根・煮干・みそ	乳	あべかわもち		
9 土	肉じゃが	牛肉・じゃが芋・玉葱・人参・糸こんにやく インゲン・だし・三温糖・醤油	きな粉クッキー	小麦粉・きな粉・牛乳 三温糖・油	フルーツ	グレープフルーツ				
	トマトのサラダ	トマト・きゅうり・卵・コン・酢・塩・油			ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳		
	大豆の煮物	大豆・小松菜・ひじき・だし・醤油・三温糖			オムレツ	卵・ツナ・ピーマン・牛乳・塩・ケチャップ	焼き芋	さつま芋		
	すまし汁	切干大根・椎茸・三つ葉・鰹節・昆布・塩・醤油			大根とひじきの梅和え	大根・ひじき・ごま・梅干・醤油・三温糖・酢				
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	大豆の煮物	大豆・人参・椎茸・クリンピース・だし・醤油・三温糖				
	南瓜のサラダ	南瓜・きゅうり・わかめ・酢・油・塩	あずきクラッカー		みそ汁	玉葱・わかめ・鰹節・昆布・みそ	牛乳	普通牛乳		
	フルーツ	もも缶			ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳		
	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳	鯖の塩焼き	鯖・塩	スライスチーズ	チーズ		
11 月	カレイの煮付け	カレイ・生姜・醤油・三温糖	バナナヨーグルト	ヨーグルト・バナナ 三温糖	酢の物	トマト・きゅうり・えのき・しらす・酢・三温糖・醤油				
	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			小松菜の炒め物	小松菜・人参・ひじき・醤油・三温糖				
	白菜の酢の物	白菜・きゅうり・わかめ・酢・三温糖・醤油			相汁	豚肉・ごぼう・糸こんにやく・油揚げ・鰹節・昆布 ごま油・酒粕・みそ				
	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	厚蒸し卵	卵・じゃが芋・葱・だし・醤油・三温糖	牛乳	普通牛乳		
	厚蒸し卵	卵・クリンピース・葱・だし・三温糖・醤油	花しゆまい	豚挽肉・玉葱・人参・葱 醤油の皮・ごま油	★チャ・ジョー	生春巻きの皮・豚挽肉・桜エビ・玉葱・人参・醤油・三温糖・酢・塩	畑のクラッカー			
	レタスのサラダ	ブロックリー・レタス・きゅうり・ハブ・リカ・酢・油・塩			ブロックリーのゆかり和え	ブロックリー・もやし・白菜・ひじき・ゆかり・酢・三温糖・醤油				
	南瓜の煮物	南瓜・醤油・三温糖			すまし汁	大根・わかめ・鰹節・昆布・醤油・塩				
13 水	みそ汁	ほうれん草・えのき・鰹節・昆布・みそ			食パン(イチョウジャム)	食パン・イチョウジャム	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・卵・牛乳・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	鉄カルウエハース		ブロックリーのサラダ	ブロックリー・人参・コン・酢・塩				
	きゅうりのサラダ	きゅうり・ハブ・リカ・コン・酢・塩・油			スープ	小松菜・じゃが芋・コンソメ・塩・醤油				
14 木	みそ汁	白菜・豆腐・わかめ・鰹節・昆布・みそ			フルーツ	バナナ				
	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	ぶりの照り焼き	ぶり・生姜・醤油・みりん	わらび餅	わらび粉・きな粉・塩 三温糖		
	鮭のポテマヨ焼き	鮭・じゃが芋・コン・ハゼリ・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・糸こんにやく	◆煮合い	ごぼう・蓮根・人参・糸こんにやく・油揚げ・椎茸・醤油 三温糖・塩・酢				
15 金	水菜のサラダ	水菜・キャベツ・きゅうり・トマト・酢・塩・醤油・オリーブ油			かき玉汁	卵・だし				
	★ミエソ・ガー	鶏肉・玉葱・椎茸・白葱・春雨・生姜・鶏がら・コンソメ・塩・コショウ			フルーツ	柿				
	フルーツ	りんご			きのこスパゲティ	スパゲティ・ペーコン・玉葱・しめじ・えのき・リンギン・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	乳	英字ビスケット		
16 土	豚肉の炒め物	豚肉・南瓜・ハブ・リカ・ブロックリー・ニンニク・葱・醤油・三温糖	さつま芋スティック	さつま芋・塩・三温糖	スープ	キャベツ・コン・わかめ・コンソメ・醤油・塩・コショウ				
	切干大根の煮物	切干大根・小松菜・クリンピース・だし・醤油・三温糖			フルーツ	みかん缶				
	きのこのサラダ	ペーコン・椎茸・しめじ・えのき・レタス・人参・ゆず・マヨネーズ								
	すまし汁	塩・コショウ・オリーブ油								

## 【11月の行事食】

・七五三(赤飯)

## 【食欲の秋】

秋といえはきのこやさつま芋も、柿やりんごなど美味しく栄養豊富な食べ物がたくさんあります。また、夏が終わり過ごしやすくなって食欲が増えることから食欲の秋とよばれています。しっかり食べて寒さに負けない体を作りましょう。



## 朝のおやつ

・0歳児の完了食までは、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  
 幼児食は、菓子類(野菜スティック・紫いもチップ・ひじきあられ・スイートポルコロン等)、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・スイートポルコロン等)、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  
 ☆◆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