



きゅうしょくこんだてひょう



日	曜日	こんだてめい	赤色の食べ物	黄色の食べ物	緑色の食べ物	おやつ (ごぜん)	おやつ (ごご)	手作り
4日	火	まーほーどん・おれんじ もやしごままよあえ ぎゅうにゅう	豆腐・豚ひき肉 八丁味噌・竹輪 牛乳	米・砂糖・ごま油 片栗粉 マヨネーズ・ごま	たまねぎ・にんじん・にら ねぎ・もやし・オレンジ	まりー	じゃがまる くん	
5日	水	ろーるばん・ぶろっこりーさらだ つなわふうすばげてい ぎゅうにゅう	シーチキン ハム 牛乳	ロールパン スパゲティ フレンチドレッシング	たまねぎ・にんじん しめじ・ピーマン ブロッコリー・りんご	うましお ぶれっつえる	あげ いちばん	
6日	木	ごはん・さかなやさいあんかけ みそしる ぎゅうにゅう	鮭・油揚げ 豆腐・みそ 牛乳	米・片栗粉・油 鉄分ゼリー	たまねぎ・にんじん さやいんげん・大根 カットわかめ・えのきだけ	びすこ	ふるーつ あんにん	
7日	金	ごはん・やさいそてー とりこしおこうじてりやき わかめすーぶ・ぎゅうにゅう	鶏肉・豆腐 ベーコン 牛乳	米・砂糖	小松菜・しめじ・コーン カットわかめ・えのきだけ	たべっこ どうぶつ	げんじ ばい	
10日	月	すたみならいす・りんご れたすとたまごのすーぶ ぎゅうにゅう	合挽肉・油揚げ かにかま・豆腐・卵 牛乳	米・砂糖・片栗粉	さがきごぼう・にんじん 干しいたけ・レタス りんご	おこのみ かりんとう	えびのはな	
11日	火	ごはん・あじこうみあげ ぶたじる ぎゅうにゅう	あじ・豚肉 みそ 牛乳	米・片栗粉・油 ごま・砂糖	ねぎ・しょうが・大根 にんじん・さがきごぼう しめじ	あすばら がす	きなこさんど ばん	
12日	水	ういんなーさんど こーんくりーむしちゅー・ばなな ぎゅうにゅう	ウインナー 鶏肉 牛乳	コッペパン じゃがいも シチューミックス	きゃべつ・にんじん たまねぎ・クリームコーン しめじ・ブロッコリー・バナナ	えび まんげつ	おから くつきー	
13日	木	ごはん・ほうれんそうなむる こうやどうふおらんだに ぎゅうにゅう	鶏肉 高野豆腐 牛乳	米・片栗粉・油 じゃがいも・砂糖 ごま油・ごま	たまねぎ・にんじん ピーマン・ほうれん草 もやし・もみのり	みれー びすけつと	まーまれーど けーき	
14日	金	ちきんかれーらいす つなこーんさらだ ぎゅうにゅう	鶏肉・スキムミルク シーチキン 牛乳	米・押麦・じゃがいも 油・カレールウ マヨネーズ	たまねぎ・にんじん コーン・きゃべつ・きゅうり うり	ぶち らんぐどしゃ	よーぐると あえ	
17日	月	えびひらふ・ほとふふう かき ぎゅうにゅう	えび・ベーコン ウインナー 牛乳	米・バター	にんじん・たまねぎ・コーン グリーンピース・かぶ きゃべつ・柿	まんな	ぼたぼた やき	
18日	火	ごはん・さけねぎみそやき そくせきづけ・すましる ぎゅうにゅう	鮭・みそ 豆腐 牛乳	米・砂糖・ごま油	ねぎ・きゅうり・白菜 にんじん・塩昆布 カットわかめ・えのきだけ	かるるす	さつまいも かさねに	
19日	水	こっぺばん・にこみはんぱーぐ ころころさらだ・ばなな ぎゅうにゅう	ハンバーグ 茹大豆・ハム 牛乳	コッペパン マヨネーズ	にんじん・たまねぎ・しめじ きゅうり・バナナ	しがーびす	おにぎり	
20日	木	ふれーくどん・ひじきにも はるさめすーぶ ぎゅうにゅう	シーチキン・竹輪 茹大豆・豚肉 牛乳	米・砂糖・ごま 春雨・片栗粉	しょうが・ひじき・にんじん さやいんげん・ほうれん草	まりー	すていつく ばん	
21日	金	ごはん・さといもさらだ・みそしる さかなかれーたつたあげ ぎゅうにゅう	あじ・油揚げ 豆腐・みそ 牛乳	米・片栗粉・油 さといも・マヨネーズ ごま	しょうが・カットわかめ たまねぎ・えのきだけ	うましお ぶれっつえる	るばん ぷらいむ	
25日	火	だいこんごはん・みそしる しろみさかなふらい ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ・みそ 油あげ・白身魚フライ 竹輪・豆腐・牛乳	米・油・さつまいも	大根・にんじん・大根葉 カットわかめ・えのきだけ	びすこ	さやえんどう	
26日	水	ろーるばん・かれーうどん こまつなさらだ・てつぶんぜりー ぎゅうにゅう	牛肉 ベーコン 牛乳	ロールパン・うどん カレールウ・ごま マヨネーズ・鉄分ゼリー	にんじん・たまねぎ・ねぎ 小松菜・もやし	たべっこ どうぶつ	おさつどき	
27日	木	ごはん・だいすといぼしあげ だいこんとさといもそぼろあん ぎゅうにゅう	鶏ひき肉 大豆・煮干し 牛乳	米・さといも・砂糖 片栗粉・油	大根・にんじん グリーンピース	おこのみ かりんとう	こめこ けーき	
28日	金	ごはん・ぶたにくいためまりね かきたまじる・りんご ぎゅうにゅう	豚肉・卵 豆腐 牛乳	米・油・砂糖 片栗粉	たまねぎ・にんじん ピーマン・ほうれん草 えのきだけ・りんご	あすばら がす	さつまいも すていつく	

♪ 手作りおやつ材料 ♪

- 4日(木) **じゃが丸くん**・・・じゃがいも・ホットケーキミックス・牛乳・油
6日(木) **フルーツ杏仁**・・・みかん缶・パイン缶・バナナ・豆乳・粉寒天
11日(火) **きなこサンドパン**・・・食パン・マーガリン・きなこ・砂糖
13日(木) **マーマレードケーキ**・・・ホットケーキミックス・卵・バター・牛乳・マーマレード
14日(金) **ヨーグルト和え**・・・ヨーグルト・みかん缶・パイン缶・バナナ
18日(木) **さつまいも重ね煮**・・・さつまいも・りんご・バター・砂糖
19日(水) **おにぎり**・・・米・梅干し・ちりめんじゃこ・ごま
27日(木) **米粉ケーキ**・・・米粉・ベーキングパウダー・油・砂糖・いちごジャム・豆乳
28日(金) **さつまいもスティック**・・・さつまいも・油・グラニュー糖

