



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	ろーるぱん・ぶろっこりーさらだ つなわふうすぱげてい 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 ぶれつてる	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	ふる一つ あんにん	
7日	金	ごはん・やさいそーー とりにくしおこうじてりやき わかめすーふ・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 ぱい	
10日	月	すたみならいす・りんご れたすとたまごのすーふ 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	ささがきごぼう・にんじん 干ししいたけ・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・ささがきごぼう しめじ	あすばら がす	きなこさんど ぱん	
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	ワインナー 鶏肉 牛乳	コッペパン じゃがいも シチューミクス	きやべつ・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 びすけっと	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・きやべつ・きゅうり	ぶち らんぐどしゃ	よーぐると あえ	
17日	月	えびひらふ・ぼとふふう かき ぎゅうにゅう	えび・ベーコン ワインナー 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 きやべつ・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	こっぺぱん・にこみはんばーぐ こころさらだ・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・ひじきにもの はるさめすーふ 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	すていっく ぱん	
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 ぶれつてる	るばん ぶらいむ	
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	ろーるぱん・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・だいすとにぼしあげ 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 すていっく	

♪ 手作りおやつの材料 ♪

- 4日 (木) じゃがれくん・・・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

