



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
7日	月	しーちきんごはん・みそしる ちんげんさいさつとに ぎゅうにゅう	しーちキン・油揚げ 平天・豆腐・みそ 牛乳	米	にんじん・ごぼう・しめじ 干しいたけ・チンゲン菜 カットわかめ・きゃべつ	あすばらがす	ぼたぼた やき	
8日	火	ぼーくかれーらいす ぶろっこりーごまねーず ぎゅうにゅう	豚肉・スキムミルク 茹大豆・しーちキン 牛乳	米・押し麦・ごま じゃがいも・油 マヨネーズ・カレーウ	たまねぎ・にんじん ブロッコリー	しがーびす	るばん ぶらいむ	
9日	水	ろーるばん・ころっけ きざみうどん・みにとまと ぎゅうにゅう	油揚げ・かまぼこ コロッケ 牛乳	パン・うどん 油・砂糖	カットわかめ・ねぎ ミニトマト	おこのみ かりんとう	げんじばい	
10日	木	ごはん・にくじゃが はるきゃべつごまみそあえ ぎゅうにゅう	牛肉・ちくわ みそ 牛乳	米・じゃがいも 砂糖・ごま	たまねぎ・にんじん こんにやく・さやいんげん 春キャベツ	ぷち うすやき	よーぐると ばななけーき	
11日	金	ごはん・さけれもんふうみ そえやさい・みそしる ぎゅうにゅう	鮭・油揚げ 豆腐・みそ 牛乳	米・でんぷん・油 砂糖・マヨネーズ	ブロッコリー・カットわかめ 白菜・しめじ	マリー	ふらいど ぼてと	
14日	月	ちきんらいす・はなな べーこんすーぶ ぎゅうにゅう	鶏肉 ベーコン 牛乳	米・バター・油	たまねぎ・ミックスベジタブル きゃべつ・えのきたけ バナナ	ビスコ	じゃこ とーすと	
15日	火	ごはん・あじなんばんつけ ぶたじる ぎゅうにゅう	あじ 豚肉 牛乳	米・でんぷん・油 砂糖	たまねぎ・にんじん ピーマン・大根・ごぼう こんにやく・しめじ	かるるす	えびのはな	
16日	水	こっぺぼん・にこみはんばーぐ こーるすろーさらだ ぎゅうにゅう	ハンバーグ ロースハム 牛乳	コッペパン コールスロッドレッシング	にんじん・たまねぎ・しめじ きゃべつ・きゅうり	たべっこ どうぶつ	うすやき せんべい	
17日	木	ごはん・さばみそに ひじきにもの ぎゅうにゅう	さばみそに 油揚げ・茹大豆 牛乳	米・砂糖	ひじき・にんじん こんにやく・さやいんげん	まんな	おこのみや き	
18日	金	ちゅうかどん はるまき・りんご ぎゅうにゅう	むきえび・豚肉 春巻き 牛乳	米・砂糖・でんぷん ごま油・油	たまねぎ・にんじん・白菜 たけのこ・りんご	えーす こいん	よーぐると	
21日	月	ごはん・ちくわいそべあげ にんじんしりしり・みそしる ぎゅうにゅう	竹輪・しーちキン 油揚げ・みそ 牛乳	米・天ぷら粉・油 ごま油・ごま	にんじん・カットわかめ 大根・えのきたけ	あすばらがす	つなあげ	
22日	火	ごはん・さけまよねーずやき すていっくやさい ぎゅうにゅう	鮭・ベーコン 牛乳	米・マヨネーズ	たまねぎ・パセリ にんじん・きゅうり・コーン チンゲン菜	しがー びす	ふる一つ みつくす	
23日	水	ろーるばん・おんやさいさらだ すばげていみーとそーす ぎゅうにゅう	合い挽き肉 ロースハム 牛乳	ロールパン・油 スパゲティ フレンチドレッシング	にんじん・たまねぎ・しめじ トマト缶・きゃべつ ブロッコリー・パイン缶	おこのみ かりんとう	じゃこ おにぎり	
24日	木	こまつなとじゃこちゃーはん やさいすーぶ・ばなな ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ ベーコン 牛乳	米・油 じゃがいも・ごま	小松菜・にんじん・コーン ほうれん草・たまねぎ バナナ	ぷち うすやき	じゃが まるくん	
25日	金	ごはん・ぶたにくいためまりね かきたまじる・てつぶんぜりー ぎゅうにゅう	豚肉・卵・豆腐 牛乳	米・油・砂糖 でんぷん 鉄分ゼリー	たまねぎ・にんじん ピーマン・ほうれん草 えのきたけ	マリー	すていっく ばん	
28日	月	さんしょくどん みそしる・おれんじ ぎゅうにゅう	鶏ひき肉・卵 油揚げ・豆腐・みそ 牛乳	米・油・砂糖 鉄分ゼリー	ほうれん草・たまねぎ カットわかめ・えのきたけ おれんじ	ビスコ	まがり せんべい	
30日	水	こっぺぼん・てつくりなげつと とうにゅうくりーむに てつぶんぜりー・ぎゅうにゅう	厚揚げ・しーちキン 鶏肉・豆乳 牛乳	コッペパン・マヨレ じゃがいも・米粉 鉄分ゼリー	小松菜・にんじん たまねぎ・しめじ	かるるす	もちもち ちーずぱん	

♪ 手作りおやつの材料 ♪

- 10日(木) ヨーグルトバナナケーキ・・・ホットケーキミックス・ヨーグルト・砂糖
バナナ・バター
- 11日(火) フライドポテト・・・フライドポテト(冷)・油
- 14日(月) じゃこトースト・・・食パン・ちりめんじゃこ・マヨネーズ
- 17日(木) お好み焼き・・・お好み焼粉・キャベツ・豚肉・卵・ソース
あおのり
- 22日(火) フルーツミックス・・・みかん缶・パイン缶・バナナ
- 23日(水) じゃこおにぎり・・・米・ちりめんじゃこ・しょうゆ・みりん
- 24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
- 30日(水) もちもちチーズパン・・・白玉粉・塩・粉チーズ・牛乳・油

