



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
1日	木	ごはん・とりにくしおこうじりやき すていっくやさい・ぼーくびーんず ぎゅうにゅう	鶏肉・豚肉 茹大豆 牛乳	米・砂糖 マヨネーズ	にんじん・きゅうり たまねぎ・トマト缶	たべっこ どうぶつ	こいのぼり ゼリー	
2日	金	のざわなちゃーはん・ばなな ちゅうかふうこーんすーぷ ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ・卵 ベーコン・かにかま 牛乳	米・油・ごま 片栗粉	野沢菜漬け・たまねぎ たけのこ・クリームコーン ほうれん草・バナナ	まんな	あげ いちばん	
7日	水	えびひらふ・はるまき れたすすーぷ ぎゅうにゅう	えび・ベーコン 春巻き・ロースハム 牛乳	米・バター・油	にんじん・たまねぎ・コーン グリーンピース・クリームコーン レタス	えーす こいん	くりーむ さんど	
8日	木	ろーるばん・にこみうどん しゅーまい・いんげんそてー ぎゅうにゅう	牛肉・シューマイ ベーコン 牛乳	ロールパン・うどん 油	にんじん・ほうれんそう ねぎ・さやいんげん	あすばら がす	ばかうけ	
9日	金	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 砂糖	たまねぎ・にんじん さやいんげん・カットわかめ 白菜・しめじ	しがーびす	まかろに きなこ	
12日	月	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・押し麦・油 じゃがいも・カレーウ マヨネーズ	たまねぎ・にんじん コーン・きゃべつ きゅうり	おこのみ かりんとう	げんじばい	
13日	火	ごはん・あつあげそぼろあんかけ わふうさらだ・てつぶんゼリー ぎゅうにゅう	厚揚げ・合挽肉 かつお節 牛乳	米・じゃがいも・油 鉄分ゼリー・片栗粉 和風ドレッシング	にんじん・たまねぎ 干しいたけ・さやいんげん ひじき・ほうれんそう	ぶち うすやき	びざ とーすと	
14日	水	弁当日(弁当・お茶)				お楽しみ♪		
15日	木	ひじきごはん・にくどうふ みそしる ぎゅうにゅう	油揚げ・豚ひき肉 焼き豆腐・みそ	米・砂糖 じゃがいも	ひじき・にんじん・しいたけ たまねぎ・えのきだけ・ねぎ カットわかめ・しめじ	びすこ	こーん ぱんけーき	
16日	金	ごはん・さかなけちゃつぷあん そえやさい・ぎゅうにゅう とうふとほうれんそうすーぷ	たら 豆腐 牛乳	米・片栗粉・油 ごま・マヨネーズ	ブロッコリー ほうれん草・コーン えのきだけ	かるるす	こーん ふれーく	
19日	月	ふれーくどん・みそしる すなっぷえんどうさらだ ぎゅうにゅう	シーチキン・竹輪 油揚げ・豆腐・みそ 牛乳	米・砂糖・ごま マヨネーズ	スナップエンドウ・にんじん カットわかめ・たまねぎ えのきだけ	たべっこ どうぶつ	みつくす じゅーす	
20日	火	ごはん・ちゅうかふうあえもの きゃべつとぶたにくみそいため りんご・ぎゅうにゅう	豚肉・みそ・さきいか ロースハム 牛乳	米・油・砂糖 和風ドレッシング	きゃべつ・赤ピーマン ねぎ・切干大根・りんご にんじん・ほうれん草	まんな	るばん	
21日	水	ろーるばん・ぶろっこりーさらだ いたりあんすばげてい てつぶんゼリー・ぎゅうにゅう	ベーコン ロースハム 牛乳	ロールパン・油 スパゲティ・鉄分ゼリー フレッシュドレッシング	たまねぎ・にんじん しめじ・ピーマン ブロッコリー・りんご	えーす こいん	おにぎり	
22日	木	たきこみごはん・かきたまじる さつまいもおれんじに ぎゅうにゅう	鶏肉・卵 豆腐 牛乳	米・砂糖・片栗粉 さつまいも オレンジジュース	にんじん・ごぼう 干しいたけ・えのきだけ ほうれん草	あすばら がす	おさつとき	
23日	金	ごはん・さばみそに ごまあえ・すましじる ぎゅうにゅう	さばのみそ煮 豆腐 牛乳	米・砂糖・ごま	ほうれん草・にんじん カットわかめ・えのきだけ	しがーびす	しんじゃが ぼてと	
26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	ほうれん草・カットわかめ たまねぎ・えのきだけ オレンジ	おこのみ かりんとう	くりーむ ぱん	
27日	火	ごはん・こうやどうふおらんだに はるさめさらだ ぎゅうにゅう	高野豆腐・鶏肉 ロースハム 牛乳	米・片栗粉・油 じゃがいも・春雨 砂糖・ごま油	たまねぎ・にんじん ピーマン・きゅうり	ぶち うすやき	やきそば	
28日	水	こっぺばん・おむれつ やさいすーぷ・ばなな ぎゅうにゅう	卵・ベーコン ウインナー 牛乳	コッペパン・バター じゃがいも	かぼちゃ・たまねぎ トマト・にんじん・きゃべつ バナナ	まりー	みれー びすけつと	
29日	木	ごはん・さけねぎみそやき ほうれんそうなむる ぎゅうにゅう	鮭 みそ 牛乳	米・砂糖・ごま油 ごま	ねぎ・ほうれん草 もやし・もみのり	びすこ	ふるーつ あんにん	
30日	金	きのこそーすがけらいす こまつなさらだ・みにとまと ぎゅうにゅう	鶏肉 ベーコン 牛乳	米・押し麦・油 ハッシュビーフルウ マヨネーズ	たまねぎ・えのきだけ しめじ・にんじん・ブロッコリー 小松菜・もやし・ミニトマト	かるるす	さや えんどう	

♪ 手作りおやつ材料 ♪

- 1日(木) こいのぼりゼリー・・・リンゴジュース・砂糖・粉寒天・生クリーム・みかん缶
- 7日(水) クリームサンド・・・コッペパン・生クリーム・みかん缶・パイン缶
- 9日(金) マカロニきなこ・・・マカロニ・きなこ・砂糖
- 13日(火) ピザトースト・・・食パン・コーン・ウインナー・ミックスチーズ・ピザソース
- 15日(木) コーンパンケーキ・・・ホットケーキミックス・コーン・ロースハム・ミックスチーズ・バター・牛乳
- 19日(月) ミックスジュース・・・みかん缶・パイン缶・バナナ・牛乳
- 21日(水) おにぎり・・・米・梅干し・ちりめんじゃこ・ごま
- 23日(金) 新じゃがポテト・・・新じゃがいも・油・塩
- 27日(火) 焼きそば・・・焼きそば麺・豚肉・きゃべつ・もやし・油・焼きそばソース
- 29日(木) フルーツ杏仁・・・みかん缶・パイン缶・バナナ・豆乳・粉寒天