



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	水	ろーるばん・はくさいさらだ すばげていみーとそーす ぎゅうにゅう	合挽肉 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 トマト缶・白菜・コーン りんご	おこのみ かりんとう	きなこ もち	
2日	木	ごはん・あじなんばんつけ えいようすいとん ぎゅうにゅう	あじ・鶏肉 油揚げ・スキムミルク 牛乳	米・片栗粉・油 砂糖・小麦粉 白玉粉	たまねぎ・にんじん ピーマン・ほうれん草	みれー びすけつと	かるびす ぼんち	
3日	金	しーちきんごはん しゅーまい・みそしる ぎゅうにゅう	シーチキン・油揚げ シューマイ・豆腐 みそ・牛乳	米	にんじん・ごぼう 干しいたけ・大根 カットわかめ・えのきたけ	えび まんげつ	なし けーき	
6日	月	ちゅうかどん・ぎょうざ りんご ぎゅうにゅう	えび・豚肉 ぎょうざ 牛乳	米・砂糖・片栗粉 ごま油・油	たまねぎ・にんじん たけのこ・白菜・ねぎ りんご	えーす こいん	まがり せんべい	
7日	火	ごはん・さけまよねーずやき けんちんじゅ・みにとまと ぎゅうにゅう	鮭・油揚げ 豆腐 牛乳	米・マヨネーズ さといも・砂糖	たまねぎ・大根 にんじん・ごぼう ミニトマト	ぶち えんどう	ふらいど ぼてと	
8日	水	こっぺばん・まかににぐらたん とうふときゃべつすーぷ・ばなな ぎゅうにゅう	鶏肉・ミックスチーズ 豆腐 牛乳	コッペパン・バター マカロニ・小麦粉 パン粉	たまねぎ・しめじ・コーン ほうれん草・きゃべつ バナナ	まんな うえはーす	ぼり こーん	
9日	木	ごはん・しろみぎかなみぞれに ひじきさらだ・てつぶんぜりー ぎゅうにゅう	たら・かにかま 牛乳	米・片栗粉・油 砂糖・マヨネーズ ごま・鉄分ゼリー	大根・ひじき・小松菜 にんじん	かるるす	つなまよ ばん	
10日	金	ぼーくかれーらいす こーるすろーさらだ ぎゅうにゅう	豚肉・茹大豆 スキムミルク ロースハム・牛乳	米・押麦・じゃがいも カレーパウダー フレンチドレッシング	たまねぎ・にんじん きゃべつ・きゅうり	しがーびす	じょあ・ ばりんこ	
14日	水	弁当日(弁当・水筒)				おたのしみ		
15日	火	ごはん・とりにくまーれーどやき やさいうまじおすーぷ・そえやさい ぎゅうにゅう	鶏肉 ベーコン 牛乳	米・マーマレード マヨネーズ じゃがいも	ブロッコリー・きゃべつ にんじん・たまねぎ	まりー	きなこ まめ	
16日	木	こまつなとじゃこちゃーはん おおよどばんちゃさらだ ばなな・ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ ロースハム 牛乳	米・油・ごま 番茶ドレッシング	小松菜・にんじん コーン・きゃべつ きゅうり・バナナ	うましお ふれつっえ る	もちもち ちーずばん	
17日	金	ごはん・さけれもんふうみ ぶたじる ぎゅうにゅう	鮭・豚肉 みそ 牛乳	米・片栗粉・油 砂糖	大根・にんじん ごぼう・しめじ・ねぎ	びすこ	にんじん けーき	
20日	月	ごはん・えびけちやぶそーす ぼとふふーおれんじ ぎゅうにゅう	エビフリッター ウインナー 牛乳	米・油・ごま油 じゃがいも	たまねぎ・にんじん きゃべつ・コーン オレンジ	たべつこ どうぶつ	こーん ふれーく	
21日	火	ひじきごはん・にくどうふ みそしる ぎゅうにゅう	油揚げ・焼き豆腐 豚ひき肉・竹輪 みそ・牛乳	米・砂糖	ひじき・干しいたけ・白菜 にんじん・たまねぎ・えのき ねぎ・しめじ・カットわかめ	おこのみ かりんとう	だいがく いも	
22日	水	こっぺばん・ころっけ そえやさい・ぼーくびーんず ぎゅうにゅう	コロッケ・豚肉 茹大豆 牛乳	コッペパン・油 砂糖	きゃべつ・たまねぎ にんじん・トマト缶	あすばら がす	ぼてこ	
23日	木	さつまいもごはん・いそべあげ はくさいとぶたにくとろみに ぎゅうにゅう	竹輪 豚肉 牛乳	米・さつまいも てんぷら粉・油 片栗粉	白菜・にんじん たまねぎ・しょうが・ねぎ	えび まんげつ	ばいんちーず くらっかー	
24日	金	どらいかれー ほうれんそうさらだ ぎゅうにゅう	豚ひき肉 茹大豆・ロースハム 牛乳	米・押麦・油・米粉 マヨネーズ・ごま	たまねぎ・にんじん ピーマン・トマト缶 ほうれん草・きゃべつ	みれー びすけつと	つなあげ	
27日	月	ごはん・ぶたにくしょうがやき まかににさらだ・てつぶんぜりー ぎゅうにゅう	豚肉 ロースハム 牛乳	米・砂糖・マカロニ 油・マヨネーズ 鉄分ゼリー	しょうが・きゃべつ にんじん・きゅうり	えーす こいん	うすしお ぼてと	
28日	火	ごはん・にくじゃが・ばなな ちんげんさいちゅうかあえ ぎゅうにゅう	牛肉 牛乳	米・じゃがいも 砂糖・ごま油	たまねぎ・にんじん こんにゃく・さやいんげん チンゲン菜・もやし・バナナ	ぶち えんどう	じゃむ さんどばん	
29日	水	ろーるばん・にこみうどん いかりんぐふらい・みにとまと ぎゅうにゅう	油揚げ イカリリングフライ 牛乳	ロールパン・うどん 油	にんじん・ほうれん草 ねぎ・ミニトマト	まんな	おにぎり	
30日	木	ごはん・さばみそに ちくぜんに ぎゅうにゅう	さばの味噌煮 鶏肉・高野豆腐 牛乳	米・砂糖	にんじん・こんにゃく ごぼう・干しいたけ	かるるす	おこのみ やき	
31日	金	きやろつとほうす・はんばーぐ そえやさい・ばんぶきんすーぷ ぎゅうにゅう	ハンバーグ ベーコン 牛乳	米・バター マヨネーズ	にんじん・ブロッコリー かぼちゃ・たまねぎ	しがーびす	はろういん おやつ	



♪ 手作りおやつ材料 ♪

- 2日(木) カルピスボンチ・・・みかん缶・パイ缶・バナナ・カルピスウォーター
- 7日(火) フライドポテト・・・冷) フライドポテト・油・塩
- 9日(木) ツナマヨパン・・・ホットケーキミックス・たまねぎ・シーチキン・マヨネーズ・卵・牛乳
- 14日(火) きなこ豆・・・茹大豆・油・きなこ・砂糖
- 16日(木) もちもちチーズパン・・・白玉粉・塩・粉チーズ・牛乳・油
- 17日(金) 人参ケーキ・・・人参・小麦粉・ベーキングパウダー・バター・砂糖・油・オレンジジュース
- 21日(火) 大学芋・・・さつまいも・油・砂糖・しょうゆ・みりん
- 23日(木) チーズバインクラッカー・・・クラッカー・クリームチーズ・パイ缶
- 28日(火) ジャムサンドパン・・・食パン・いちごジャム
- 29日(水) おにぎり・・・米・ちりめんじゃこ・しょうゆ・みりん
- 30日(木) お好み焼き・・・お好み焼粉・きゃべつ・豚肉・卵・お好みソース・あおのり