



# 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
6日	月	しーちきんごはん・みそしるしゅーまい ぎゅうにゅう	しーちキン・油揚げ シューマイ・豆腐 みそ・牛乳	米・じゃがいも	にんじん・ささがきごぼう 干しいたけ・カットわかめ しめじ	あすばらがす	ぼたぼた やき	
7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・ハム スキムミルク 牛乳	米・押麦・油 じゃがいも・カールウ ごま・マヨネーズ	たまねぎ・にんじん ブロッコリー	かるるす	むげん えび	
8日	水	ろーるばん・きざみうどん ころっけ・みにとまと ぎゅうにゅう	油揚げ コロッケ 牛乳	ロールパン・うどん 砂糖・油	にんじん・カットわかめ ねぎ・ミニトマト	まんな うえはーす	るばん ぶらいむ	
9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・みそ ちくわ 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 春きゃべつ	しがーびす	よーぐると ばななけー き	
10日	金	ごはん・しゃれもんふうみ 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・片栗粉・油 マヨネーズ	ブロッコリー・カットわかめ 白菜・しめじ	うましお ぶれつえる	すていっく ぱん	
13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・にんじん・コーン グリーンピース・きゃべつ えのきだけ・バナナ	まりー	ふらいど ぼてと	
14日	火	ごはん・さけまよねーずやき そえやさい・ちんげんさいすーぶ ぎゅうにゅう	鮭 ベーコン 牛乳	米・ウスターソース マヨネーズ	たまねぎ・パセリ きゃべつ・チンゲン菜 コーン	びすこ	げんじぱい	
15日	水	こっぺばん・にくみはんぼーぐ こーるするーさらだ てつぶんぜりー・ぎゅうにゅう	ハンバーグ ロースハム 牛乳	コッペパン・鉄分ゼリー コールスロートレッシング デミグラスソース	にんじん・たまねぎ しめじ・きゃべつ きゅうり	えび まんげつ	おにぎり	
16日	木	ごはん・さばみそに ひじきのもの ぎゅうにゅう	さばみそ煮 竹輪・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	たべっこ どうぶつ	おこのみ やき	
17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・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	まんな	うすやき せんべい	
20日	月	ごはん・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・油揚げ 豆腐・みそ 牛乳	米・てんぷら粉 油・ごま油・砂糖 ごま	あおのり・にんじん カットわかめ・たまねぎ えのきだけ	えーす こいん	はーべすと	
21日	火	ごはん・あじなんばんづけ ぶたじる ぎゅうにゅう	あじ・豚肉 みそ 牛乳	米・片栗粉・油 砂糖	たまねぎ・にんじん ピーマン・大根・しめじ ささがきごぼう・ねぎ	みれー びすけつと	よーぐると あえ	
22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	合挽肉 ロースハム 牛乳	ロールパン・スバゲティ フレンチドレッシング・油 デミグラスソース	にんじん・たまねぎ トマト缶・きゃべつ ブロッコリー・パイン缶	おこのみ かりんどう	つなあげ	
23日	木	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 大根・えのきだけ オレンジ	はーど びす	じゃがまる くん	
24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 片栗粉 鉄分ゼリー	たまねぎ・にんじん ピーマン・えのきだけ ほうれん草	あすばら がす	よーぐると	
27日	月	ごはん・とりにくしおこうじやき そえやさい・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	たまねぎ・にんじん トマト缶・きゅうり	かるるす	こーん ふれーく	
28日	火	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・ごま じゃがいも	小松菜・にんじん コーン・たまねぎ ほうれん草・バナナ	まんな うえはーす	じゃむ さんどぱん	
30日	木	ごはん・さかなけちやつぶあん とうふとほうれんそうすーぶ えだまめ・ぎゅうにゅう	たら 豆腐 牛乳	米・片栗粉・油 砂糖・ごま	枝豆・ほうれん草 コーン・えのきだけ	しがーびす	もちもち ちーずぱん	

## ♪ 手作りおやつ材料 ♪

- 9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
- 13日(月) **フライドポテト**・・・冷) フライドポテト・油
- 15日(水) **おにぎり**・・・米・ちりめんじゃこ・しょうゆ・みりん
- 16日(木) **お好み焼き**・・・お好み焼粉・きゃべつ・豚肉・卵・お好み焼きソース・あおのり
- 21日(火) **ヨーグルト和え**・・・ヨーグルト・みかん缶・パイン缶・バナナ
- 23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
- 28日(火) **ジャムサンドパン**・・・食パン・いちごジャム
- 30日(木) **もちもちチーズパン**・・・白玉粉・塩・粉チーズ・牛乳・油

