



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	金	ごはん・あつあげそぼろあんかけ わふうさらだ・ばなな ぎゅうにゅう	厚揚げ・合挽肉 かつお節 牛乳	米・砂糖・片栗粉 じゃがいも 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・ほうれん草・バナナ	うましお ぷれつえる	こいのぼり ゼリー	
7日	木	どらいかれー つなこーんさらだ ぎゅうにゅう	豚ひき肉 茹大豆・シーチキン 牛乳	米・押麦・油 片栗粉・マヨネーズ	たまねぎ・にんじん ピーマン・しょうが・コーン きゃべつ・きゅうり	まりー	ぼたぼた やき	
8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 大根・えのきだけ	びすこ	みつくす じゅーす	
11日	月	えびらふ・はるまき れたすーぶ ぎゅうにゅう	むきえび・春巻き ベーコン 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・レタス クリームコーン	えび まんげつ	すていっく ぱん	
12日	火	ろーるぱん・にこみうどん いかりんふらい・いんげんごまあえ ぎゅうにゅう	油揚げ・竹輪 イカリングフライ 牛乳	ロールパン・うどん ごま・砂糖・油	にんじん・ほうれん草 ねぎ・さやいんげん	たべっこ どうぶつ	ぷりっつ	
13日	水	お弁当日						
14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・焼き豆腐 豚ひき肉・みそ 牛乳	米・砂糖 さつまいも	ひじき・にんじん・たまねぎ 干しいたけ・えのきだけ ねぎ・カットわかめ・しめじ	まんな	しんじゃが ぼてと	
15日	金	ごはん・しろみざかなみぞれに とうにゅうみそしる・おれんじ ぎゅうにゅう	たら・豆腐 豆腐・みそ 牛乳	米・片栗粉・油 砂糖・さといも	たまねぎ・にんじん えのきだけ・しょうが だいこんおろし・オレンジ	えーす こいん	やきそば	
18日	月	ふれーくどん・みそしる すなつぶんどうさらだ 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	しょうが・すなつぶんどう にんじん・カットわかめ たまねぎ・えのきだけ	みれー びすけつと	あげ いちばん	
19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 ばなな・ぎゅうにゅう	豚肉・さきいか ロースハム・みそ 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 しょうが・切干大根・にんじん ほうれん草・バナナ	おこのみ かりんとう	つなまよ ぱん	
20日	水	ろーるぱん・いたりあんすばげてい ぶろりーさらだ・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・スパゲティ 油・フレンチドレッシング 鉄分ゼリー	たまねぎ・にんじん・しめじ ピーマン・ブロッコリー りんご	はーど びす	おにぎり	
21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	あすぱら がす	おさつどき	
22日	金	ごはん・さばみそに おかかあえ・みそしる ぎゅうにゅう	さばみそ煮 豆腐・かつお節 牛乳	米	カットわかめ・えのきだけ ほうれん草	かるるす	じゃこ とーすと	
25日	月	きのごそーすがけらいす 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	米押麦・ハヤシルウ マヨネーズ	たまねぎ・しめじ・にんじん えのきだけ・ブロッコリー 小松菜・もやし・ミニトマト	まんな うえはーす	ぼりこーん	
26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	鶏肉・高野豆腐 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	しがー びす	こんぱん けーき	
27日	水	こっぺぱん・てづくりなげつと とうにゅうくりーむに・りんご ぎゅうにゅう	厚揚げ・シーチキン 鶏肉・豆乳 牛乳	コッペパン・片栗粉 油・マヨネーズ じゃがいも・米粉	小松菜・にんじん たまねぎ・しめじ・りんご	うましお ぷれつえる	よこづな あられ	
28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・もみり	まりー	かるびす ぼんち	
29日	金	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	びすこ	さや えんどう	

♪ 手作りおやつ材料 ♪

- 1日(金) こいのぼりゼリー・・・りんごジュース・砂糖・粉かんでん・生クリーム・みかん缶
- 8日(金) ミックスジュース・・・みかん缶・パイナップル缶・バナナ・牛乳
- 14日(木) 新じゃがポテト・・・新じゃがいも・油・塩
- 15日(金) 焼きそば・・・焼きそば麺・豚肉・きゃべつ・もやし・焼きそばソース
- 19日(火) ツナマヨパン・・・おツケミックス・たまねぎ・シーチキン・マヨネーズ・卵・牛乳
- 20日(水) おにぎり・・・米・コーン・塩
- 22日(金) じゃこトースト・・・食パン・ちりめんじゃこ・マヨネーズ
- 26日(火) コーンパンケーキ・・・おツケミックス・コーン・ロースハム・ミックスチーズ・バター・牛乳
- 28日(木) カルピスポンチ・・・みかん缶・パイナップル缶・バナナ・カルピスウォーター

