

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	木	ごはん・あじのなんばんづけ だいこんのみそしる ぎゅうにゅう	あじ・油あげ・豆腐 みそ 牛乳	米・片栗粉・油 砂糖	たまねぎ・にんじん・ ピーマン・わかめ・ だいこん・えのきだけ	えび まんげつ	なしけーき	
2	金	しーちきんごはん・しゅうまい えいようすいとん ぎゅうにゅう	シーチキン・油あげ・ 鶏肉・しゅうまい 牛乳	米・小麦粉・ 白玉粉	にんじん・ごぼう・しいたけ ほうれん草	しがーびす	ぱりんこ	
5	月	ごはん・ぶたのしょうがやき まかろにさらだ ぎゅうにゅう	豚肉・ハム 牛乳	米・マカロニ・砂糖 マヨネーズ・油	しょうが・きゃべつ・ にんじん・きゅうり	たべっこ どうぶつ	きなこもち	
6	火	ごはん・だいこんのみそに ちんげんさいのちゅうかあえ てつぶんぜりー・ぎゅうにゅう	豚肉・ちくわ・ 厚揚げ・みそ 牛乳	米・砂糖・鉄分ゼリー	だいこん・にんじん・ チンゲン菜・もやし	びすこ	ふらいど ぽてと	
7	水	こっぺぱん・ころっけ・きゃべつ みねすとろーね ぎゅうにゅう	豚肉・べーコン 牛乳	パン・コロッケ・油 じゃがいも・マカロニ	キャベツ・たまねぎ・ にんじん・トマト・コーン	あすぱら がす	さや えんどう	
8	木	ごはん・しろみざかなのみぞれに こまつなとはむのあえもの おれんじ・ぎゅうにゅう	たら・ハム 牛乳	米・片栗粉・油・砂糖	だいこん・こまつな・もやし オレンジ	まりー	つなまよ ぱん	
9	金	ぽーくかれーらいす おおよどばんちゃさらだ ぎゅうにゅう	豚肉・ゆで大豆 ハム 牛乳	米・押麦・じゃがいも カレールゥ・油 番茶ドレッシング	たまねぎ・にんじん・ キャベツ・きゅうり・コーン	みれー びすけっと	かるぴす ぽんち	
12	月	**すぽーつのひ**						
13	火	ごはん・ちんじゃおろーす やさいすーぷ ぎゅうにゅう	牛肉・べーコン 牛乳	米・油・砂糖 じゃがいも	ピーマン・たけのこ・ たまねぎ・にんじん・ ほうれん草	えーす こいん	すていっく ぱん	
14	水	ろーるぱん・はくさいさらだ すぱげてぃみーとそーす ぎゅうにゅう	あいびき肉・ハム 牛乳	パン・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 はくさい・コーン・りんご	はーど びす	きなこまめ	
15	木	こまつなとつなのちゃーはん はくさいとにくだんごのすーぷ ばなな・ぎゅうにゅう	シーチキン・ 鶏ひき肉 牛乳	米・油	こまつな・にんじん・コーン はくさい・ねぎ・えのきだけ バナナ	かるるす	だいがく いも	
16	金	ごはん・さけのれもんふうみ とんじる ぎゅうにゅう	鮭・豚肉・みそ 牛乳	米・油・片栗粉・ 砂糖	レモン・だいこん・にんじん ごぼう・しめじ・ねぎ	まんな うえはーす	るばん ぷらいむ	
19	月	どらいかれー ほうれんそうのさらだ ぎゅうにゅう	豚ひき肉・ゆで大豆 ハム 牛乳	米・押麦・油・ マヨネーズ ケチャップ	たまねぎ・にんじん・ ピーマン・トマト・ほうれん草 キャベツ・しょうが	みれー びすけっと	ふるーつ みっくす	
20	火	さつまいもごはん・えびかつ はくさいとぶたにくのとろみに ぎゅうにゅう	えび・豚肉 牛乳	米・さつまいも・油 砂糖・片栗粉	はくさい・にんじん・ たまねぎ・しょうが・ねぎ	たべっこ どうぶつ	こーん ふれーく	
21	水	こっぺぱん・まかろにぐらたん とうふとほうれんそうのすーぷ ぎゅうにゅう	鶏肉・豆乳・チーズ 豆腐 牛乳	パン・マカロニ・ 小麦粉・パン粉 バター	たまねぎ・ほうれん草 しめじ・コーン・えのきだけ	まんな うえはーす	げんじぱ い	
22	木	ちゅうかどん・ブロッコリーの おかかあえ・りんご ぎゅうにゅう	えび・豚肉・ かつお節 牛乳	米・砂糖・片栗粉	たまねぎ・にんじん・ たけのこ・白菜・ねぎ ブロッコリー・りんご	まんな	にんじん けーき	
23	金	ごはん・さばのみそに ごもくすーぷ ぎゅうにゅう	さば・みそ・豆腐 牛乳	米・片栗粉	もやし・たまねぎ・にんじん ねぎ	びすこ	じゃむ さんどぱん	
26	月	ごはん・にくどうふ はくさいとつなのあえもの ぎゅうにゅう	焼き豆腐・豚ひき肉 シーチキン 牛乳	米・砂糖	たまねぎ・えのきだけ・ねぎ はくさい・にんじん・しょうが	えーす こいん	うすしお ぽてと	
27	火	ごはん・さけのまよねーずやき けんちんじる ぎゅうにゅう	鮭・油あげ・豆腐 牛乳	米・マヨネーズ・砂糖 さといも	たまねぎ・パセリ・だいこん にんじん・ごぼう	ぷち えんどう	ぽたぽた やき	
28	水	ろーるぱん・にこみうどん いそべあげ・みにとまと ぎゅうにゅう	油あげ・ちくわ・ 牛乳	パン・うどん・ てんぷら粉・油	にんじん・ほうれん草・ねぎ ミニトマト・あおのり	まんな	おにぎり （じゃこ）	
29	木	ごはん・えびのけちゃっぷそーす ぽとふふう ぎゅうにゅう	えび・ウィンナー 牛乳	米・油・ケチャップ	かぶ・たまねぎ・にんじん キャベツ・コーン	しがーびす	ほしたべよ	
30	金	きゃろっとらいす・はんばーぐ ころころさらだ・ぱんぷきんすーぷ ぎゅうにゅう	ハンバーグ・ゆで大豆 ハム・べーコン 牛乳	米・バター・ マヨネーズ	にんじん・きゅうり・かぼちゃ たまねぎ	かるるす	ミルージュ おたのしみ おやつ	

♪ 手作りおやつの材料 ♪

6日（火） **フライドポテト**・・・フライドポテト・油
8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
9日（金） **カルピスポンチ**・・・パイン缶、みかん缶、バナナ、カルピス
14日（水） **きなこ豆**・・・ゆで大豆・油・きな粉・砂糖
15日（木） **大学芋**・・・さつまいも、油、砂糖、しょうゆ、みりん
19日（月） **フルーツミックス**・・・みかん缶、パイン缶、バナナ
22日（木） **人参ケーキ**・・・ホットケーキミックス、にんじん、バター、砂糖
卵、みかん果汁
23日（金） **ジャムサンドパン**・・・食パン、いちごジャム
28日（水） **おにぎり（じゃこ）**・・・米、ちりめんじゃこ、しょうゆ、みりん



