



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	火	ごはん・さばのしょうがに・すましじる・ほうれんそうのおひたし ぎゅうにゅう	さば・木綿豆腐 牛乳	米・砂糖	わかめ・えのきだけ・ほうれん草・もやし・にんじん しょうが	あすばらがす	さやえんどう	
2	水	ろーるばん・いたりあんすばげてい おんやさいさらだ ぎゅうにゅう	ベーコン・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	たまねぎ・にんじん・しめじ ピーマン・キャベツ・ブロッコリー・パイン	かるるす	おからくつきー	
3	木	ちゅうかふうまぜごはん・はくさいさらだ・わかめすーぶ ぎゅうにゅう	ベーコン・ハム・木綿豆腐 牛乳	米・マヨネーズ	しいたけ・たけのこ・にんじん はくさい・コーン・りんご わかめ・えのきだけ	はーどびす	まーまれーど けーき	
4	金	ごはん・しろみさかなのふらい きゃべつ・れたすのすーぶ ぎゅうにゅう	白身魚・かにかま 木綿豆腐 牛乳	米・油・片栗粉	キャベツ・レタス・にんじん	まんな	ぽたぽた やき	
7	月	ごはん・あつあげのそぼろあんかけ ほうれんそうのなむる ぎゅうにゅう	厚揚げ・あいびき肉 牛乳	米・片栗粉・砂糖	にんじん・たまねぎ・しいたけ さやいんげん・ほうれん草 もやし・のり	まりー	こーん ふれーく	
8	火	わかめごはん・あげぎょうざ・ きゃべつのすーぶ・てつぶんぜりー ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ・油あげ・ぎょうざ 牛乳	米・砂糖・油 鉄分ぜりー	にんじん・キャベツ・しいたけ たまねぎ・えのきだけ わかめ	びすこ	はにー とーすと	
9	水	こっぺばん・ねぎしおれもんだれ ちきん・とうにゅうくりーむに ぎゅうにゅう	鶏肉・ベーコン・豆腐 牛乳	コッペパン・片栗粉・砂糖・じゃがいも・油	ねぎ・小松菜・にんじん 玉ねぎ・しめじ	しがーびす	ばんちゃ わらびもち	
10	木	ごはん・やきさかな・せんぎりうまに はくさいのみそしる ぎゅうにゅう	鮭・平天・木綿豆腐 油あげ・みそ 牛乳	米・砂糖	切干大根・こんにゃく・にんじん・わかめ・はくさい しめじ	えびまんげつ	すていつく ばん	
11	金	てりやきどん・ごもくすーぶ なし ぎゅうにゅう	鶏肉・木綿豆腐 牛乳	米・片栗粉・砂糖	キャベツ・にんじん・もやし・たまねぎ・ねぎ 梨	えーすこいん	うすしお ぽてと	
14	月	きのこそーすがけらいす ぼてとさらだ・みにとまと ぎゅうにゅう	鶏肉・ハム 牛乳	米・押麦・ハヤシルウ じゃがいも・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 きゅうり・ミニトマト	あすばらがす	げんじば い	
15	火	ごはん・あげじゃがいもの そぼろに・こまつなとはむの あえもの・ぎゅうにゅう	あいびき肉・ハム 平天 牛乳	米・じゃがいも・砂糖 片栗粉・油	にんじん・さやいんげん・ こんにゃく・こまつな・ もやし	はーどびす	つなまよ ばん	
16	水	こっぺばん・いかりんぐふらい ぶろっこりー・やさいすーぶ・ てつぶんぜりー・ぎゅうにゅう	いか・ベーコン・ 牛乳	コッペパン・じゃがいも マヨネーズ・油 鉄分ぜりー	たまねぎ・にんじん・ ほうれん草・ブロッコリー	みれーびす けつと	おにぎり (にんじん)	
17	木	ごはん・さけのちゃんちゃんやき わふうさらだ ぎゅうにゅう	鮭・みそ かつお節 牛乳	米・バター・砂糖 じゃがいも	たまねぎ・にんじん・ キャベツ・もやし・ひじき ほうれん草	まんな うえはーす	きなこもち	
18	金	ごはん・きゃべつとぶたにくみそいため ちゅうかふうあえもの ぎゅうにゅう	豚肉・ハム さきいか・みそ 牛乳	米・油・砂糖	キャベツ・赤ピーマン ねぎ・切干大根・にんじん ほうれん草	かるるす	ばいん むしぱん	
21	月	けいろうのひ						
22	火	こくみんのしゅくじつ						
23	水	しゅうぶんのひ						
24	木	おたのしみかれーらいす ほうれんそうのさらだ ぎゅうにゅう	鶏肉・ハム 牛乳	米・押麦・じゃがいも カレールー・マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・ ほうれん草・キャベツ・ きゅうり	えーすこいん	みつくす じゅーす	
25	金	ごはん・さかなのけちやっぶあん すていつくやさい・ちんげんさいの スープ・ぎゅうにゅう	たら・ベーコン 牛乳	米・片栗粉・油 砂糖・マヨネーズ	にんじん・きゅうり・ チンゲン菜・たまねぎ コーン	まりー	ぱりんこ	
28	月	えりんぎごはん・どんじる ぶろっこりーわふうまよねーず ぎゅうにゅう	油あげ・ハム・豚肉 みそ 牛乳	米・マヨネーズ	エリンギ・にんじん・ねぎ ブロッコリー・大根 ごぼう・しめじ	びすこ	るばん ふらいむ	
29	火	ごはん・ちくぜんに・えだまめ はくさいのつなあえ ぎゅうにゅう	鶏肉・高野豆腐・ 枝豆・シーチキン 牛乳	米・砂糖	にんじん・こんにゃく・ごぼう しいたけ・はくさい	たべっこ どうぶつ	なしの こんぼーと	
30	水	えんそく						

♪ 手作りおやつ材料 ♪

- 3 日 (木) マーマレードケーキ・・・ホットケーキミックス、卵、バター、牛乳、
マーマレードジャム
- 8 日 (火) ハニートースト・・・食パン、マーガリン、はちみつ
- 15 日 (火) 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
卵、牛乳、マヨネーズ
- 16 日 (水) おにぎり(人参)・・・米、にんじん、しょうゆ、みりん
- 18 日 (金) パイン蒸しパン・・・ホットケーキミックス、牛乳・パイン缶・卵
- 24 日 (木) ミックスジュース・・・パイン缶、みかん缶、バナナ、牛乳
- 29 日 (火) 梨のコンポート・・・梨、砂糖、レモン

