



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
3	月	えびひらふ・ぶたしゃぶさらだ ばなな ぎゅうにゅう	えび・ベーコン・豚肉 牛乳	米・バター・ マヨネーズ	人参・たまねぎ・コーン・ グリーンピース・ミニトマト もやし・きゅうり・バナナ	はーどびず	ぱりんこ	
4	火	ごはん・こうどうふのおらんだに きゃべつ・すみそあえ ぎゅうにゅう	鶏肉・高野豆腐・ ちくわ・みそ 牛乳	米・片栗粉・油・ じゃがいも・砂糖	たまねぎ・にんじん・ピーマン きゃべつ	まんな	ぶるーべ りーけーき	
5	水	ろーるばん・くりーむばすた ぶろっこりーさらだ ぎゅうにゅう	ベーコン・豆乳・ハム 牛乳	ロールパン スパゲティ マヨネーズ	ほうれんそう・たまねぎ しめじ・ブロッコリー にんじん	まんな うえはーす	かるるす	
6	木	まーほーどん・ちんげんさいのちゅう かふうあえ・みにとまと ぎゅうにゅう	木綿豆腐・豚ひき肉 八丁みそ・ベーコン 牛乳	米・油・砂糖・片栗粉	たまねぎ・にんじん・にら チンゲン菜・コーン	たべっこ どうぶつ	ばんちゃ わらびもち	
7	金	ごはん・あじのこうみあげ・だいこんの みそしる・てつぶんぜりー ぎゅうにゅう	あじ・油あげ 木綿豆腐 牛乳	米・片栗粉・油・ 砂糖 鉄分ゼリー	ねぎ・わかめ・だいこん えのきだけ	えーすこいん	みつくす じゅーす	
10	月	なつやさいかれー こまつなさらだ ぎゅうにゅう	豚肉・かにかま・ちりめ んじゃこ 牛乳	米・押麦・カレールウ 油・マヨネーズ	かぼちゃ・たまねぎ・なす トマト・こまつな にんじん	あすばら がす	ぼたぼた やき	
11	火	やまのひ						
12	水	ふれーくどん のっぺいじる ぎゅうにゅう	シーチキン・鶏肉 厚揚げ 牛乳	米・砂糖・さといも 片栗粉	たまねぎ・ほうれん草・ にんじん・だいこん・ こんにゃく	しがーびず	るばん ぶらいむ	
13	木	のざわなチャーはん とうふとほうれんそうのすーぶ ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ ベーコン・木綿豆腐 牛乳	米・油・砂糖・片栗粉	のざわな・たまねぎ・にんじん ほうれん草・コーン えのきだけ	まりー	きなこもち	
14	金	ちきんらいす きゃべつとベーコンのすーぶ ぎゅうにゅう	鶏肉・木綿豆腐 ベーコン 牛乳	米・バター・片栗粉 油	たまねぎ・にんじん・コーン グリーンピース・キャベツ	みれー びすけつと	さやえん ど う	
17	月	ごはん・とりのてりやき・おくらの おかかあえ・たまねぎのみそしる ぎゅうにゅう	鶏肉・木綿豆腐・ 油あげ・かつお節 牛乳	米・砂糖・みそ	オクラ・にんじん・わかめ たまねぎ・えのきだけ	えーす こいん	みつくす ふるーつ	
18	火	ごはん・さかなやさいあんかけ れたすのすーぶ ぎゅうにゅう	さけ・かにかま 木綿豆腐 牛乳	米・片栗粉・油・ 砂糖	たまねぎ・にんじん・ さいいんげん・レタス・	びすこ	まかろに きなこ	
19	水	ろーるばん・きざみうどん こまつなのじゃこあえ ぎゅうにゅう	油あげ・ちくわ ちりめんじゃこ 牛乳	ロールパン・砂糖・ うどん	にんじん・わかめ・ねぎ・ こまつな・もやし	まんな	げんじばい	
20	木	ごはん・にくどうふ きゅうりのあさづけ ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ 焼き豆腐・あいびき肉 牛乳	米・砂糖	こまつな・たまねぎ えのきだけ・ねぎ・にんじん きゅうり	かるるす	じゃむさん どばん	
21	金	ごはん・さばのみぞれに・やさいと わかめのすーぶ・てつぶんぜりー ぎゅうにゅう	さば・木綿豆腐・ ベーコン 牛乳	米・砂糖 じゃがいも 鉄分ゼリー	大根・わかめ・えのきだけ きゃべつ・にんじん・	たべっこ どうぶつ	こーん ふれーく	
24	月	ごはん・にこみはんばーぐ こーるすろーさらだ・けんちんじる ぎゅうにゅう	ハンバーグ・ハム 木綿豆腐・油あげ 牛乳	米・さといも・砂糖 マヨネーズ	にんじん・たまねぎ・しめじ きゃべつ・きゅうり・だいこん ごぼう	えび まんげつ	るばん ぶらいむ	
25	火	ごはん・さけのねぎみそやき ちゅうかきゅうり・とうふのすましじる ぎゅうにゅう	鮭・みそ・木綿豆腐 牛乳	米・砂糖	ねぎ・きゅうり・もやし・にんじん わかめ・えのきだけ	おこのみ かりんとう	こーん ばんけーき	
26	水	ろーるばん・ひやしうめん つなとみどりやさいいため ぎゅうにゅう	油あげ・かにかま・ シーチキン 牛乳	ロールパン・そうめん 油	ほうれん草・ブロッコリー ピーマン・パプリカ	みれー びすけつと	おにぎり (うめ)	
27	木	ごはん・ぶたのしょうがやき ほうれんそうのおすまし ぎゅうにゅう	豚肉・木綿豆腐 牛乳	米・砂糖・油	きゃべつ・たまねぎ えのきだけ・ほうれん草 にんじん	まんな うえはーす	すていっく ばん	
28	金	ごはん・とりのまーまれーどやき みねすろーねすーぶ・ぶろっこりー ぎゅうにゅう	鶏肉・ベーコン 牛乳	米・じゃがいも マカロニ・マヨネーズ マーマレード	たまねぎ・にんじん・トマト コーン・ブロッコリー	しがーびず	うすしお ぼてと	
31	月	ごはん・ころつけ・わふうさらだ わかめのみそしる ぎゅうにゅう	木綿豆腐 ハム 牛乳	米・コロッケ・油 マヨネーズ	きゃべつ・きゅうり・コーン わかめ・えのきだけ	はーどびず	げんじばい	

♪ 手作りおやつ材料 ♪

- 4日(火) **ブルーベリーケーキ**・・・ホットケーキミックス、バター、卵、牛乳、ブルーベリージャム
- 7日(金) **ミックスジュース**・・・牛乳、みかん缶、パイナップル缶、バナナ
- 17日(月) **ミックスフルーツ**・・・パイナップル缶、みかん缶、バナナ
- 18日(火) **マカロニきなこ**・・・マカロニ、きなこ、砂糖
- 20日(木) **ジャムサンドパン**・・・食パン、いちごジャム
- 25日(火) **コーンパンケーキ**・・・コーン、ホットケーキミックス、バター、牛乳
- 26日(水) **おにぎり(梅)**・・・米、うめぼし、ちりめんじゃこ