



6がつ

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 (ごはん)	おやつ (ごはん)	手作り
1日	月	ごはん・しろみさかなみそれに ひじきさらだ・おれんじ ぎゅうにゅう	たら かにかま 牛乳	米・片栗粉・油 砂糖・ごま マヨネーズ	大根おろし・ひじき 小松菜・にんじん りんご	いも けんぴ	こめこ けーき	
2日	火	まめごはん・あげじゃがそばろに はくさいとつなごまあえ ぎゅうにゅう	合挽肉・平天 シーチキン 牛乳	米・じゃがいも・油 砂糖・片栗粉 ごま	えんどう豆・にんじん さやいんげん・こんにゃく 白菜	たべっこ どうぶつ	きなこ もち	
3日	水	こっぺばん・いかりんぐふらい そえやさい・くりーむしちゅー ぎゅうにゅう	イカリングフライ 鶏肉 牛乳	コッペパン・油 じゃがいも・マヨネーズ シチューミックス	にんじん・たまねぎ クリームコーン・しめじ ブロッコリー・きゅうり	まんな	げんじ ぱい	
4日	木	ちゅうかふうまぜごはん ぶろっこりー・おかかあえ みそしる・ぎゅうにゅう	ベーコン・油揚げ 豆腐・みそ 牛乳	米・ごま油 オイスターソース 砂糖	干しいたけ・たけのこ にんじん・カットわかめ たまねぎ・えのき・ブロッコリー	えーす こいん	はにー とーすと	
5日	金	ごはん・さけちゃんちゃんやき 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 和風ドレッシング	たまねぎ・にんじん きゃべつ・もやし ひじき・ほうれん草	みれー びすけつと	ぼたぼた やき	
8日	月	すたみならいす・ばなな わかめすーぶ ぎゅうにゅう	合挽肉・油揚げ 豆腐・ベーコン 牛乳	米・砂糖	ささききごぼう・にんじん 干しいたけ・カットわかめ えのきたけ・バナナ	おこのみ かりんとう	ぽてこ	
9日	火	ごはん・おやこに・みにとまと こまつなとはむのあえもの ぎゅうにゅう	鶏肉・高野豆腐 卵・ハム 牛乳	米・砂糖・ごま油	たまねぎ・にんじん ねぎ・小松菜・もやし ミニトマト	はーど びす	すていつく ぼん	
10日	水	ろーるばん・つなわふうすばげてい おおよどばんちゃさらだ ぎゅうにゅう	シーチキン ハム 牛乳	ロールパン・油 スパゲティ 番茶ドレッシング	たまねぎ・にんじん しめじ・ピーマン きゃべつ・きゅうり・コーン	まりー	きなこ まめ	
11日	木	てりやきどん・みそしる おれんじ ぎゅうにゅう	鶏肉・油揚げ 豆腐・みそ 牛乳	米・片栗粉・砂糖	きゃべつ・にんじん カットわかめ・大根 えのきたけ・オレンジ	かるるす	あじさい よーぐると	
12日	金	ごはん・さばしょうがに にゅうめん・てつぶんぜりー ぎゅうにゅう	さば・油揚げ 牛乳	米・砂糖・そうめん 鉄分ぜりー	しょうが・白菜・にんじん ねぎ	まんな うえはーす	おから くつきー	
15日	月	まーほーどん・ぎょうざ みにとまと ぎゅうにゅう	豆腐・豚ひき肉 八丁味噌・ぎょうざ 牛乳	米・油・砂糖 ごま油・片栗粉 油	たまねぎ・にんじん にら・しょうが・ねぎ ミニトマト	しがー びす	うすしお ぽてと	
16日	火	ごはん・やきざかな ぶたじる・りんご ぎゅうにゅう	鮭・豚肉 みそ 牛乳	米	大根・にんじん ささききごぼう しめじ・ねぎ・りんご	うましお ぶれつっえる	つなあげ	
17日	水	ういんなーさんど・ばなな れたすとたまごのすーぶ ぎゅうにゅう	ウインナー・豆腐 かにかま・卵 牛乳	コッペパン 片栗粉	きゃべつ・レタス にんじん バナナ	えーす こいん	おにぎり	
18日	木	ごはん・あじこうみあげ のっぺいじる ぎゅうにゅう	あじ・鶏肉 厚揚げ 牛乳	米・片栗粉・油 ごま・砂糖 さといも	ねぎ・しょうが・大根 にんじん・こんにゃく	びすこ	まーまれーど けーき	
19日	金	わかめごはん・シューマイ みそしる ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ・みそ 油揚げ・シューマイ 豆腐・油揚げ・牛乳	米・砂糖	わかめ・にんじん 干しいたけ・カットわかめ 白菜・しめじ	まんな	ぱいんちーず くらっかー	
22日	月	ごはん・とりにくごまだれかけ そくせきづけ・ごもくすーぶ ぎゅうにゅう	鶏肉 豆腐 牛乳	米・片栗粉・油 ごま・砂糖	きゅうり・白菜・にんじん 塩昆布・もやし・たまねぎ	えび まんげつ	よーぐると	
23日	火	のさわなちゃーはん ちゅうかふうこーんすーぶ えだまめ・ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ ベーコン・卵 かにかま・牛乳	米・ごま・油 片栗粉	野沢菜漬け・たまねぎ クリームコーン・たけのこ ほうれん草・えだまめ	みれー びすけつと	ふるーつ あんにん	
24日	水	こっぺばん・えびけちやっぶそーす やさいうまじおすーぶ そえやさい・ぎゅうにゅう	エビフリッター ベーコン 牛乳	コッペパン・油 ごま油・マヨネーズ じゃがいも	ブロッコリー・きゃべつ にんじん・たまねぎ	おこのみ かりんとう	ぷりっつ	
25日	木	ごはん・ぶたにくしょうがやき まかろにさらだ・てつぶんぜりー ぎゅうにゅう	豚肉 ハム 牛乳	米・砂糖・油 マカロニ・マヨネーズ 鉄分ぜりー	きゃべつ・にんじん きゅうり	はーど びす	にんじん けーき	
26日	金	かれーらいす ほうれんそうさらだ ぎゅうにゅう	牛肉 ハム 牛乳	米・押麦・油 じゃがいも マヨネーズ・ごま	たまねぎ・にんじん ほうれん草・きゃべつ	あすばら がす	ばんちゃ わらびもち	
29日	月	かるしうむごはん・ちくせんに ぶろっこりーしらあえ ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ・豚肉 かつお節・高野豆腐 豆腐・みそ・牛乳	米・ごま・砂糖	塩昆布・にんじん こんにゃく・ごぼう 干しいたけ・ブロッコリー	かるるす	こーん ふれーく	
30日	火	ごはん・ばなな・ぎゅうにゅう ぎゅうにくとまとのすきやき ちんげんさいちゅうかあえ	牛肉 焼き豆腐 牛乳	米・砂糖・油 ごま油	トマト・たまねぎ・ねぎ チンゲン菜・もやし バナナ	まんな うえはーす	さつまいも すていつく	



♪ 手作りおやつ材料 ♪

- 1日(月) 米粉ケーキ・・・米粉・ベーキングパウダー・油・砂糖・いちごジャム・豆乳
- 4日(木) ハニートースト・・・食パン・マーガリン・はちみつ
- 10日(水) きなこ豆・・・茹大豆・油・きなこ・砂糖
- 11日(木) あじさいヨーグルト・・・ヨーグルト・砂糖・ぶどうジュース・砂糖・粉寒天
- 17日(水) おにぎり・・・米・梅干し・ちりめんじゃこ・ごま
- 18日(木) マーメイドケーキ・・・ホットケーキミックス・卵・バター・牛乳・マーメイド
- 19日(金) パインチーズクラッカー・・・クラッカー・クリームチーズ・パイン缶
- 23日(火) フルーツ杏仁・・・みかん缶・パイン缶・バナナ・豆乳・粉寒天
- 25日(木) 人参ケーキ・・・人参・小麦粉・ベーキングパウダー・バター・砂糖・卵・オレンジジュース