



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	水	こっぺぱん・ひやしうどん いかりんぐふらい・みにとまと ぎゅうにゅう	油あげ・かにかま イカリングフライ 牛乳	コッペパン・ゆでうどん 砂糖・油	ほうれん草・ミニトマト	びすこ	こーん ふれーく	
2	木	ごはん・あじなんばんづけ えいようすいとん ぎゅうにゅう	あじ・鶏肉・油あげ 牛乳	米・片栗粉・油 砂糖・小麦粉・白玉粉	たまねぎ・人参・ピーマン ほうれん草・ミニトマト	まんな	ぱいん くらっかー	
3	金	ごはん・さけれもんふうみ とうにゅうみそしる ぎゅうにゅう	鮭・豆腐・豆乳・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	かるるす	きなこさんど ぼん	
6	月	ごはん・いそべあげ・にんじんしりしり たまねぎのみそしる ぎゅうにゅう	ちくわ・シーチキン 油あげ・豆腐・みそ 牛乳	米・てんぷら粉・油 砂糖・さといも・	あおのり・にんじん・わかめ たまねぎ・えのきだけ	はーどびす	ぼたぼた やき	
7	火	とうもろこしごはん ほしがたころっけ・たなばたじる ぎゅうにゅう	豚肉コロッケ・油あげ 豆腐 牛乳	米・油・砂糖	とうもろこし・大根・にんじん ごぼう・	いもけんぴ	きらきら たなばた ぼんち	
8	水	こっぺぱん・とまとつなそうめん もやしまよあえ・てつぶんぜりー ぎゅうにゅう	シーチキン・ちくわ 牛乳	コッペパン・そうめん マヨネーズ 鉄分ゼリー	ミニトマト・しそ・ほうれん草 もやし・にんじん	うましお ふれつつえる	おこのみや き	
9	木	ちぎんらいす・ペーこんすーぶ ばなな ぎゅうにゅう	鶏肉・ベーコン 牛乳	米・バター・油	たまねぎ・にんじん・コーン グリーンピース・キャベツ・ えのきだけ・バナナ	えーすこいん	じゃがまる くん	
10	金	ごはん・あつあげのそぼろあんかけ じゃこぴーまん ぎゅうにゅう	厚揚げ・牛ひき肉 豚ひき肉・ちりめんじゃこ 牛乳	米・砂糖・片栗粉・油	にんじん・たまねぎ 干しいたけ・さやいんげん ピーマン・	あすばらがす	すていつく ぼん	
13	月	シーチキンごはん・ほてとさらだ とうふとほうれん草のすーぶ ぎゅうにゅう	シーチキン・油あげ ハム・豆腐・ 牛乳	米・じゃがいも マヨネーズ	にんじん・ごぼう・干しいたけ きゅうり・ほうれん草・コーン えのきだけ・バナナ	たべっこ どうぶつ	つなあげ	
14	火	ちゅうかどん・あげぎょうざ みにとまと ぎゅうにゅう	えび・豚肉・ 牛乳	米・砂糖・片栗粉・油 ぎょうざ・油	たまねぎ・にんじん・たけのこ はくさい・ねぎ・ミニトマト	おこのみ かりんとう	えびのはな	
15	水	ろーるぱん・すばげていみーとそーす こーるすーさらだ ぎゅうにゅう	牛ひき肉・豚ひき肉 ハム・ 牛乳	ロールパン スパゲティ・油 マヨネーズ	にんじん・たまねぎ・トマト キャベツ・きゅうり・	みれー びすけつと	ふる一つ ぼんち	
16	木	ごはん・にくじゃが ぶろっこりーのあえもの ぎゅうにゅう	牛肉・ちくわ 牛乳	米・じゃがいも・砂糖	たまねぎ・にんじん・こんにゃ さやいんげん・ブロッコリー	かるるす	こめこけー き	
17	金	ごはん・ちんじゃおろーす はるさめすーぶ ぎゅうにゅう	牛肉・豚肉・ 牛乳	米・油・砂糖・春雨 片栗粉・	ピーマン・たけのこ・たまねぎ にんじん・ほうれん草	まりー	ふらいど ぼと	
20	月	うみのひ						
21	火	こまつなとじゃこのちゃーはん ころころさらだ・ばなな ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ・大豆 ハム 牛乳	米・油・マヨネーズ	こまつな・にんじん・コーン きゅうり・バナナ	うましお ふれつつえる	もちもち きなこぼん	
22	水	ろーるぱん・えびかつ すていつくやさい・みねすとりーね ぎゅうにゅう	えびかつ・ベーコン 牛乳	ロールパン・油 マヨネーズ・じゃがいも マカロニ・	にんじん・きゅうり・たまねぎ トマト・コーン・	たべっこ どうぶつ	うすやき せんべい	
23	木	ぼーくかれー おんやさいさらだ ぎゅうにゅう	豚肉・大豆・ハム 牛乳	米・押麦・じゃがいも カレーパウダー・油 マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・キャベツ ブロッコリー・パイン	あすばらがす	おさつどき	
24	金	ごはん・さばみそに ごしきあえ・すましじる ぎゅうにゅう	さばのみそ煮・豆腐 牛乳	米・	こまつな・もやし・にんじん しめじ・コーン・わかめ えのきだけ・バナナ	えーすこいん	みつくす じゅーす	
27	月	ごはん・ぶたにくいためまりね れたすのすーぶ・てつぶんぜりー ぎゅうにゅう	豚肉・大豆・ハム 豆腐・ベーコン 牛乳	米・油・砂糖・春雨 鉄分ゼリー	たまねぎ・にんじん・ピーマン わかめ・えのきだけ	びすこ	あげ いちばん	
28	火	ごはん・さけちゃんちゃんやき おくらおかかあえ・わかめすーぶ ぎゅうにゅう	鮭・豆腐・豆乳・みそ みそ・ 牛乳	米・バター・砂糖	たまねぎ・にんじん・キャベツ もやし・にんじん・おくら わかめ	しがーびす	にんじん けーき	
29	水	ろーるぱん・とりにくこーんふれーくやき ぶろっこりー・ぼーくびーんず ぎゅうにゅう	鶏肉・ベーコン・ 豚肉・大豆・ハム 牛乳	ロールパン・マヨネーズ コーンフレーク 砂糖	ブロッコリー・たまねぎ・ にんじん・トマト・	まんな	ゆで とうもろこし	
30	木	ごはん・しろみざかなふらい あまぎゅうり・だいこんのみそしる ぎゅうにゅう	白身魚フライ・油あげ 豆腐・ベーコン・みそ 牛乳	米・油・砂糖	きゅうり・わかめ・だいこん えのきだけ	えびまんげつ	ばんちゃ わらびもち	
31	金	すたみならいす きやべつのすーぶ・すいか ぎゅうにゅう	牛ひき肉・豚ひき肉 油あげ 牛乳	米・砂糖・片栗粉・油	ごぼう・にんじん・干しいたけ キャベツ・たまねぎ・ えのきだけ・スイカ	まんな うえはーす	げんじばい	

♪ 手作りおやつ材料 ♪

- 2日(木) **パインクラッカー**・・・パイン缶、クラッカー、バター
- 3日(金) **きなこさんどぼん**・・・食パン、マーガリンきなこ、砂糖
- 7日(火) **きらきら七夕ボンチ**・・・みかん缶、パイン缶、バナナ、豆乳、粉寒天
- 8日(水) **お好み焼き**・・・お好み焼粉、きやべつ、豚肉、卵、ソース、あおのり
- 9日(木) **じゃが丸くん**・・・じゃがいも、ホットケーキミックス、牛乳、油
- 15日(水) **フルーツボンチ**・・・みかん缶、パイン缶、バナナ
- 16日(木) **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、牛乳
- 17日(金) **フライドポテト**・・・じゃがいも、油
- 21日(火) **もちもちきなこパン**・・・白玉粉、塩、牛乳、油、きなこ
- 24日(金) **ミックスジュース**・・・牛乳、みかん缶、パイン缶、バナナ
- 28日(火) **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、みかんジュース