



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 (ごぜん)	おやつ (ごご)	てづくり
2日	月	ごはん・しろみさかなのおろしに 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 ごま・マヨネーズ	だいこん・ひじき 小松菜・にんじん オレンジ	たべっこ どうぶつ	まがり せんべい	
3日	火	まめごはん・あげじゃがそぼろに 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・片栗粉・ごま	えんどう豆・にんじん こんにゃく・たまねぎ 白菜	まんな	かるぴす ぼんち	
4日	水	こっぺばん・すていっくやさ いかりんぐふらい・ぎゅうにゅう こーんくりーむしゅー	イカリングフライ 鶏肉 牛乳	コッペパン・油 マヨネーズ・シチュールウ じゃがいも	にんじん・きゅうり たまねぎ・ブロッコリー クリームコーン・しめじ	えーす こいん	きなこ もち	
5日	木	ごはん・さげちゃんちゃんやき わふうさらだ ぎゅうにゅう	生鮭・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	あすばら がす	じゃむ さんどぱん	
6日	金	ちゅうかふうませごはん ぶろっこりーごまねーず みそしる・ぎゅうにゅう	ベーコン・油揚げ ロースハム・豆腐 みそ・牛乳	米・ごま油 オイスターソース ごま・マヨネーズ	干しいたけ・たけのこ にんじん・たまねぎ・えのき カットわかめ・ブロッコリー	しがーびす	ぼり こーん	
9日	月	すたみならいす わかめすーぶ・ばなな ぎゅうにゅう	合挽肉・油揚げ 豆腐・ベーコン 牛乳	米・砂糖	ごぼう・にんじん 干しいたけ・えのきたけ カットわかめ・バナナ	おこのみ かりんとう	まーまれーど けーき	
10日	火	ごはん・おやこに こまつなとはむあえもの てつぶんぜりー・ぎゅうにゅう	鶏肉・高野豆腐 卵・ロースハム 牛乳	米・砂糖・ごま油 鉄分ゼリー	たまねぎ・にんじん ねぎ・小松菜・もやし	ぶちうまし お ふれつつえ	よこづな あられ	
11日	水	ろーるばん・つなわふうすばげてい おおよどばんちゃんさらだ ぎゅうにゅう	シーチキン ロースハム 牛乳	ロールパン 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	びすこ	おにぎり	
12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	
13日	金	ごはん・さばしょうがに にゅうめん・えだまめ ぎゅうにゅう	さば・油揚げ 牛乳	米・砂糖 そうめん	しょうが・白菜 にんじん・ねぎ 枝豆	かるけつと	うすしお ぼてと	
16日	月	ごはん・やきさかな ぶたじる・りんご ぎゅうにゅう	塩鮭・豚肉 みそ 牛乳	米	大根・にんじん ごぼう・しめじ・ねぎ りんご	まりー	おにぎり せんべい	
17日	火	まーぼーどん あげきょうざ・みにとまと ぎゅうにゅう	豆腐・豚ひき肉 八丁味噌 きょうざ・牛乳	米・油・砂糖 ごま油・片栗粉	たまねぎ・にんじん・にら しょうが・ねぎ・ミニトマト	はーどびす	すていっく ぱん	
18日	水	ういんなーさんど れたすとたまごすーぶ ばなな・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	たべっこ どうぶつ	きなこ まめ	
19日	木	ごはん・あじこうみあげ のっぺい ぎゅうにゅう	あじ・鶏肉 厚揚げ 牛乳	米・片栗粉・油 ごま・さといも 砂糖	しょうが・大根・にんじん こんにゃく	まんな	ぼてこ	
20日	金	わかめごはん・しゅーまい みそしる ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ 油揚げ・シューマイ 豆腐・みそ・牛乳	米・砂糖	わかめ・にんじん 干しいたけ・きゃべつ えのきたけ	えーす こいん	つなまよ ぱん	
23日	月	ごはん・とりにくごまだれかけ そくせきづけ・みそしる ぎゅうにゅう	鶏肉・油揚げ 豆腐・みそ 牛乳	米・片栗粉・油 ごま・砂糖	きゅうり・にんじん・白菜 塩昆布・カットわかめ たまねぎ・えのきたけ	あすばら がす	みれー	
24日	火	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 ロースハム 牛乳	米・砂糖・マカロニ マヨネーズ 鉄分ゼリー	しょうが・きゃべつ にんじん・きゅうり	しがーびす	はにー とーすと	
25日	水	こっぺばん・そえやさ えびけちゃぶがそーす・ぎゅうにゅう やさいたつぷりうまじおすーぶ	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	うすやき せんべい	
26日	木	かるしうむごはん・ちくぜんに ぶろっこりーしらあえ ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ・豆腐 かつお節・鶏肉・みそ 高野豆腐・牛乳	米・ごま・砂糖	塩昆布・にんじん こんにゃく・干しいたけ ごぼう・ブロッコリー	びすけつと	よーぐると	
27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・スキムミルク ロースハム 牛乳	米・押麦・じゃがいも カレールウ・ごま マヨネーズ・油	たまねぎ・にんじん ほうれん草・きゃべつ	ぶちうまし お ふれつつえ	みつくす じゅーす	
31日	月	ごはん・ぎゅうにくととまとすきやき ちんげんさいちゅうかあえ ぎゅうにゅう	牛肉 豆腐 牛乳	米・砂糖・油 ごま油	トマト・たまねぎ・ねぎ トマトジュース・にんじん チンゲン菜・もやし・バナナ	びすこ	さつまいも すていっく	



♪ 手作りおやつ材料 ♪

- 3日(火) カルピスボンチ・・・みかん缶・パイナップル缶・バナナ・カルピスウォーター
- 5日(木) ジャムサンドパン・・・食パン・いちご・じゃむ
- 9日(月) 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
- 11日(水) おにぎり・・・米・ちりめんじゃこ・しょうゆ・みりん
- 12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・粉寒天
- 18日(水) きなこ豆・・・茹大豆・油・きな粉・砂糖
- 20日(金) つなまよパン・・・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
- 24日(火) ハニートースト・・・食パン・マーガリン・はちみつ
- 27日(金) ミックスジュース・・・みかん缶・パイナップル缶・バナナ・牛乳
- 30日(月) さつまいもスティック・・・さつまいも・油・グラニュー糖