

# 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日	火	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・里芋	たまねぎ・にんじん えのきだけ・しょうが	かるるす	きなこ さんどぱん	
2日	水	こっぺぱん・ぼくびーんず とりにくこーんふれーくやき そえやさい・ぎゅうにゅう	鶏肉・豚肉 茹大豆 牛乳	コッペパン・マヨドレ コーンフレーク 砂糖	ブロッコリー・たまねぎ にんじん・トマト缶 しょうが・にんにく	まんな うえはーす	げんじぱい	
3日	木	ごはん・にくじゃが・ばなな ぶろっこりーごますあえ ぎゅうにゅう	牛肉 竹輪 牛乳	米・じゃがいも 砂糖・ごま	たまねぎ・にんじん こんにやく・さやいんげん ブロッコリー・バナナ	まりー	こめこ けーき	
4日	金	お弁当日				びすこ	ぼたぼた やき	
7日	月	とうもろこしごはん・みにとまと ほしがたごころつけ・たなばたじる ぎゅうにゅう	星型コロケ 牛乳	米・油・そうめん	コーン・たまねぎ にんじん・オクラ ミニトマト	はーどびす	きらきら たなばた ぼんち	
8日	火	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・スキムミルク 鶏肉・油揚げ 牛乳	米・片栗粉・油 砂糖・小麦粉 白玉粉	たまねぎ・にんじん ピーマン・ほうれん草	まんな	ばいんちーず くらっかー	
9日	水	こっぺぱん・えびかつ みねすとろーね・そえやさい ぎゅうにゅう	えびかつ ベーコン 牛乳	コッペパン・油 じゃがいも マカロニ	きゃべつ・たまねぎ にんじん・トマト コーン	たべっこ どうぶつ	えびのはな	
10日	木	ちきんらいす ベーコンすーぶ・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 きゃべつ・えのき・バナナ	えーす こいん	じゃがまる くん	
11日	金	ごはん・あつあげそぼろあんかけ じゃこびーまん ぎゅうにゅう	厚揚げ・合挽肉 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	あすぱら がす	くりーむ ぱん	
14日	月	ごはん・さけまよねーずやき おくらおかかあえ・みそしる ぎゅうにゅう	鮭・油揚げ・豆腐 みそ・かつお節 牛乳	米・マヨネーズ	たまねぎ・パセリ・きゃべつ カットわかめ・オクラ にんじん	しがーびす	にんじん けーき	
15日	火	ちゅうかどん・はるまき みにとまと ぎゅうにゅう	えび・豚肉 春巻き 牛乳	米・砂糖・片栗粉 ごま油・油	たまねぎ・にんじん たけのこ・白菜・ねぎ ミニトマト	おこのみ かりんとう	あげ いちぱん	
16日	水	ろーるぱん・こーるすろーさらだ すばげていみーとそーす ぎゅうにゅう	合挽肉 ハム 牛乳	ロールパン・油 スパゲティ ユールロードレッシング	にんじん・たまねぎ トマト缶・きゃべつ きゅうり	みれー びすけつと	よーぐると あえ	
17日	木	ごはん・ちんじゃおろーす はるまきすーぶ・てつぶんぜりー ぎゅうにゅう	牛肉 豚肉 牛乳	米・油・砂糖 ごま油・春雨 片栗粉・鉄分ゼリー	ピーマン・たけのこ たまねぎ・にんじん ほうれん草	うましお プラツェル	ふらいど ぼてと	
18日	金	ごはん・いそべあげ にんじんしりしり・みそしる ぎゅうにゅう	竹輪・卵・みそ 油揚げ・豆腐 牛乳	米・天ぷら粉・油 ごま油・砂糖 ごま・じゃがいも	あおのり・にんじん カットわかめ・えのきだけ	びすこ	ばかうけ	
22日	火	こまつなとじゃこちゃーはん ごころさらだ・ばなな ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ 茹大豆・ハム 牛乳	米・油・ごま マヨネーズ	小松菜・にんじん コーン・きゅうり バナナ	かるるす	もちもち ちーずぱん	
23日	水	ろーるぱん・ひやしうどん いかりんふふらい・みにとまと ぎゅうにゅう	油揚げ・かにかま イカリングフライ 牛乳	ロールパン・油 うどん	ほうれん草・ミニトマト	えーす こいん	こーん ふれーく	
24日	木	ぼくかれーらいす おんやさいさらだ ぎゅうにゅう	豚肉・スキムミルク 茹大豆・ハム 牛乳	米・押し麦・カレール じゃがいも・油 フルチドレッシング	たまねぎ・にんじん きゃべつ・ブロッコリー パイン缶	あすぱら がす	おさつどき	
25日	金	ごはん・しろみざかなふらい ちゅうかきゅうり・みそしる ぎゅうにゅう	白身魚フライ 豆腐・油揚げ・みそ 牛乳	米・油・砂糖 ごま油・ごま	きゅうり・カットわかめ たまねぎ・えのきだけ	しがーびす	ぱんちゃ わらびもち	
28日	月	しーちぎんごはん ぼてとさらだ・みそしる ぎゅうにゅう	シーチキン・ハム 油揚げ・平天・豆腐 みそ・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 カットわかめ・白菜・しめじ	おこのみ かりんとう	つなあげ	
29日	火	ろーるぱん・とまとつなそうめん もやしごまあよあえ てつぶんぜりー・ぎゅうにゅう	シーチキン ちくわ 牛乳	ロールパン・ごま そうめん・マヨネーズ 鉄分ゼリー	ミニトマト・しそ・もやし ほうれん草・にんじん	うましお プラツェル	おこのみ やき	
30日	水	ごはん・さばみそに ごしきあえ・すましじる ぎゅうにゅう	さばみそ煮 かつお節・豆腐 牛乳	米	小松菜・もやし・にんじん しめじ・コーン・えのきだけ カットわかめ	びすこ	みつくす じゅーす	
31日	木	さんしょくどん・みそしる すいか ぎゅうにゅう	鶏ひき肉・卵 油あげ・豆腐・みそ 牛乳	米・油・砂糖	ほうれん草・カットわかめ たまねぎ・えのきだけ すいか	かるるす	ゆでとう もろこし	

## ♪ 手作りおやつ材料 ♪

- 1日(火) きなこサンドパン・・・食パン・マーガリン・きなこ・砂糖
- 3日(木) 米粉けーき・・・米粉・ベーキングパウダー・油・砂糖・仔ゴジヤム・豆乳
- 7日(月) キラキラセタボンチ・・・みかん缶・パイン缶・バナナ・豆乳・粉寒天
- 8日(火) パインチースクラッカー・・・クラッカー・クリームチーズ・パイン缶
- 10日(木) じゃが丸くん・・・じゃがいも・ホットケーキ・牛乳・油
- 14日(月) 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
- 16日(水) ヨーグルトあえ・・・ヨーグルト・みかん缶・パイン缶・牛乳
- 17日(木) フライドポテト・・・冷) フライドポテト・油
- 22日(火) もちもちチーズパン・・・白玉粉・塩・粉チーズ・牛乳・油
- 29日(火) お好み焼き・・・お好み焼粉・きゃべつ・豚肉・卵・お好みソース・あおのり
- 30日(水) ミックスジュース・・・牛乳・みかん缶・パイン缶・バナナ
- 31日(木) 茹とうもろこし・・・とうもろこし

