



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	金	ごはん・さかなやさいあんかけ みそしる ぎゅうにゅう	鮭・油揚げ・豆腐 みそ 牛乳	米・片栗粉・油 砂糖	たまねぎ・にんじん さやいんげん・きやべつ しめじ・かっとうわかめ	まんな うえはーす	すていっく ぼん	
4日	月	えびびらふ 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 ごまドレッシング	たまねぎ・にんじん コーン・グリーンピース・もやし きゅうり・ミニトマト・バナナ	まりー	ぶるーべりー けーき	
5日	火	ごはん・こうやとうふおらんだに きやべつのごまみそあえ ぎゅうにゅう	鶏肉・高野豆腐 竹輪・みそ 牛乳	米・片栗粉・油 じゃがいも・砂糖 ごま	たまねぎ・にんじん ピーマン・きやべつ	はーどびす	まがり せんべい	
6日	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 ロースハム 牛乳	ロールパン スパゲティ フレンチドレッシング	ほうれん草・たまねぎ しめじ・ブロッコリー にんじん・りんご	まんな	ぼっぷ こーん	
7日	木	まーぼーどん・すいか ぎょうざ 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	たまねぎ・にんじん・ねぎ にら・しょうが・すいか	たべっこ どうぶつ	えだまめ	
8日	金	ごはん・あじこうみあげ みそしる・てつぶんぜりー ぎゅうにゅう	あじ・油あげ 豆腐・みそ 牛乳	米・片栗粉・油 ごま・砂糖 鉄分ゼリー	ねぎ・しょうが・大根 カッわかめ・えのきだけ	エース コイン	かるぴす ぼんち	
12日	火	ちきんかれーらいす つなこーんさらだ ぎゅうにゅう	鶏肉・スキムミルク シーチキン 牛乳	米・押麦・じゃがいも 油・カレールウ マヨネーズ	たまねぎ・にんじん コーン・きやべつ きゅうり	あすばら がす	ぼたぼた やき	
13日	水	のざわなちゃーはん とうふとほうれんそうすーぷ ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ・卵 ベーコン・豆腐 牛乳	米・ごま・油	野沢菜漬け・たまねぎ ほうれん草・コーン えのきだけ	しがーびす	ぼりこーん	
14日	木	すたみならいす とまとたまごのすーぷ ぎゅうにゅう	合挽肉・油揚げ 卵 牛乳	米・砂糖	ささがきごぼう・にんじん 干しいたけ・トマト たまねぎ・パセリ	おこのみ かりんとう	きなこもち	
15日	金	ちきんらいす ベーコンすーぷ 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 きやべつ・えのきだけ	みれー びすけつと	さや えんどう	
18日	月	ごはん・とりくごまだれかけ おくらおかかあえ・みそしる ぎゅうにゅう	鶏肉・かつお節 油揚げ・豆腐・みそ 牛乳	米・片栗粉・油 ごま・砂糖	オクラ・にんじん カッわかめ・たまねぎ えのきだけ	うましお ぶれっつえ る	よーぐると あえ	
19日	火	ごはん・ぶたにくいためまりね かきたまじる・みにとまと ぎゅうにゅう	豚肉・卵 豆腐 牛乳	米・油・砂糖 片栗粉	たまねぎ・にんじん ピーマン・ほうれん草 えのきだけ・ミニトマト	びすこ	まかろに きなこ	
20日	水	ろーるばん・ひやしうどん しゅうまい・すていっくやさい ばなな・ぎゅうにゅう	油揚げ・かにかま しゅうまい 牛乳	ロールパン・うどん 砂糖・マヨネーズ	ほうれん草・にんじん きゅうり・バナナ	まんな うえはーす	かるるす	
21日	木	かるしうむごはん・にくどうふ きゅうりのびくるす ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ・豆腐 かつお節・豚ひき肉 牛乳	米・ごま・砂糖	塩昆布・たまねぎ・ねぎ たまねぎ・えのきだけ きゅうり・赤ピーマン	まりー	じゃこ とーすと	
22日	金	ごはん・さけねぎみそやき わかめすーぷ・てつぶんぜりー ぎゅうにゅう	鮭・豆腐・みそ ベーコン 牛乳	米・砂糖・ごま油 鉄分ゼリー	ねぎ・カッわかめ えのきだけ	はーどびす	るばん ぷらいむ	
25日	月	ふれーくどん・はるさめさらだ ちゅうかふうこーんすーぷ ぎゅうにゅう	シーチキン ロースハム かにかま・牛乳	米・砂糖・ごま 春雨・片栗粉	しょうが・きゅうり クリームコーン・たまねぎ ほうれん草	まんな	こーん ふれーく	
26日	火	ごはん・さばのみそに ちゅうかきゅうり・すましじる ぎゅうにゅう	さばのみそ煮 豆腐 牛乳	米・砂糖・ごま油 ごま	きゅうり・カッわかめ えのきだけ	たべっこ どうぶつ	こまつな けーき	
27日	水	ろーるばん・ひやしうめん いそべあげ・ぎゅうにゅう つなとみどりやさいいため	竹輪 シーチキン 牛乳	ロールパン・そうめん てんぷら粉・油	ブロッコリー・黄ピーマン 赤ピーマン・ピーマン あおのり	エース コイン	おにぎり	
28日	木	ごはん・そえやさい・けんちんじる さかなかれーたつたあげ ぎゅうにゅう	あじ・油あげ 豆腐 牛乳	米・片栗粉・油 マヨネーズ じゃがいも	しょうが・ブロッコリー 大根・にんじん	あすばら がす	あじさい よーぐると	
29日	金	なつやさいかれーらいす ひじきさらだ ぎゅうにゅう	豚肉・スキムミルク かにかま 牛乳	米・押麦・油 ごま・マヨネーズ	かぼちゃ・たまねぎ・なす トマト・ピーマン・ひじき こまつな	しがーびす	よこづな あられ	

♪ 手作りおやつ材料 ♪

- 4日 (月) **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
- 7日 (木) **枝豆**・・・冷) えだまめ・塩
- 8日 (金) **カルピスボンチ**・・・パイナップル缶・みかん缶・バナナ・カルピスウォーター
- 18日 (月) **ヨーグルト和え**・・・ヨーグルト・みかん缶・パイナップル
- 19日 (火) **マカロニきなこ**・・・マカロニ・きなこ・砂糖
- 21日 (木) **じゃこトースト**・・・食パン・ちりめんじゃこ・マヨネーズ
- 26日 (火) **小松菜ケーキ**・・・小松菜・卵・バター・牛乳・砂糖・小麦粉・ベーキングパウダー
- 27日 (水) **おにぎり**・・・米・梅干し・ちりめんじゃこ・ごま
- 28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