



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	月	きのこそーすがけらいす ぽてとさらだ ぎゅうにゅう	鶏肉 ハム 牛乳	米・じゃがいも 押麦・マヨネーズ ハッシュ・ビーフウ	たまねぎ・えのき・しめじ にんじん・ブロッコリー きゅうり	おこのみ かりんとう	げんじ ばい	
2日	火	ごはん・さばのしょうがに いんげんごまあえ・みそしる ぎゅうにゅう	さば・竹輪・豆腐 油揚げ・みそ 牛乳	米・砂糖・ごま	しょうが・きやいんげん カットわかめ・白菜 しめじ	あすばら がす	みつくす じゅーす	
3日	水	ろーるばん・ぎゅうにゅう いたりあんすばげてい おんやさいさらだ	ベーコン ハム 牛乳	ロールパン・油 スパゲティ フレンチ・レッシング	たまねぎ・にんじん しめじ・ピーマン・パイン缶 きゃべつ・ブロッコリー	かるるす	おから くつきー	
4日	木	ちゅうかふうまぜごはん はるまき・わかめすーぶ ぎゅうにゅう	ベーコン 春巻き・豆腐 牛乳	米・ごま油・油 オイスターソース	干しいたけ・たけのこ にんじん・カットわかめ きゃべつ・えのきたけ	ぶち えんどう	よーぐると ばななけーき	
5日	金	ごはん・しろみさかなふらい そえやさい・ぎゅうにゅう れたすとたまごのすーぶ	白身魚フライ・卵 かにかま・豆腐 牛乳	米・油・片栗粉	きゃべつ・レタス にんじん	うましお ぶれつつえる	ばんちゃ わらびもち	
8日	月	ごはん・あつあげそぼろあんかけ ほうれんそうなむる てつぶんぜりー・ぎゅうにゅう	厚揚げ 合挽肉 牛乳	米・砂糖・片栗粉 ごま油・ごま 鉄分ゼリー	にんじん・きやいんげん 干しいたけ・たまねぎ ほうれん草・もやし・のり	まりー	えびのはな	
9日	火	わかめごはん・みそしる ばなな ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ 油揚げ・竹輪・豆腐 みそ・牛乳	米・砂糖 じゃがいも	わかめ・にんじん しめじ・ねぎ・バナナ	びすこ	はにー とーすと	
10日	水	こっぺばん・てづくりなげつと ミニトマト・とうにゅうくりーむに ぎゅうにゅう	厚揚げ・シーチキン 鶏肉・豆乳 牛乳	コッペパン・マヨドレ 片栗粉・じゃがいも 油・米粉	ミニトマト・小松菜 にんじん・たまねぎ しめじ	たべっこ どうぶつ	ばかうけ	
11日	木	ごはん・やさきかな せんぎりうまに・すまししる ぎゅうにゅう	鮭・平天 豆腐 牛乳	米・砂糖	切干大根・こんにやく にんじん・カットわかめ えのきたけ	えび まんげつ	こめこ けーき	
12日	金	てりやきどん みそしる・なし ぎゅうにゅう	鶏肉・豆腐 油あげ・みそ 牛乳	米・片栗粉・油 砂糖	きゃべつ・にんじん カットわかめ・大根 えのきたけ・梨	えーす こいん	くりーむ ばん	
16日	火	ごはん・あげじゃがそぼろに こまつなごまあえ ぎゅうにゅう	合挽肉・平天 竹輪 牛乳	米・じゃがいも 油・片栗粉・ごま	にんじん・きやいんげん こんにやく・小松菜 もやし	ぶち えんどう	こーんばん けーき	
17日	水	こっぺばん・やさいすーぶ すべいんふうおむれつ おれんじ・ぎゅうにゅう	卵・ハム ベーコン 牛乳	コッペパン・バター じゃがいも	かぼちゃ・たまねぎ トマト・にんじん ほうれん草・オレンジ	みれー びすけつと	おにぎり	
18日	木	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・かつお節 みそ 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	まんな うえはーす	あげ いちばん	
19日	金	ごはん・ちゅうかふうあえもの きゃべつとぶたにくみそいため てつぶんぜりー・ぎゅうにゅう	豚肉・みそ さきいか・ハム 牛乳	米・油・砂糖 和風ドレッシング 鉄分ゼリー	きゃべつ・赤ピーマン ねぎ・しょうが・切干大根 にんじん・ほうれん草	かるるす	おさつどき	
22日	月	おたのしみかれーらいす こまつなさらだ ぎゅうにゅう	鶏肉・スキムミルク ベーコン 牛乳	米・押麦・カレー じゃがいも・ごま マヨネーズ・油	たまねぎ・にんじん コーン・小松菜・もやし	おこのみ かりんとう	よーぐると あえ	
24日	水	こっぺばん・とりにくれもん そえやさい・みねすとろーね ぎゅうにゅう	鶏肉 ベーコン 牛乳	コッペパン・片栗粉 油・砂糖・マカロニ じゃがいも	枝豆・たまねぎ・にんじん トマト・コーン・レモン汁	しがー びす	あすばら がす	
25日	木	さんしょくどん みそしる・なし ぎゅうにゅう	鶏ひき肉・卵・豆腐 油揚げ・みそ 牛乳	米・砂糖・油	ほうれん草・カットわかめ たまねぎ・えのきたけ 梨	うましお ぶれつつえ る	やきそば	
26日	金	ごはん・さかなちゃつぷあん ちんげんさいすーぶ すていっくやさい・ぎゅうにゅう	たら ベーコン 牛乳	米・片栗粉・油 砂糖・ごま マヨネーズ	にんじん・きゅうり チンゲン菜・たまねぎ コーン・しょうが	まりー	みに ぱふえ	
29日	月	えりんぎごはん・ぶたじる ぶろっこりーごまねーず ぎゅうにゅう	油揚げ・ハム 豚肉・みそ 牛乳	米・マヨネーズ ごま	エリンギ・にんじん・ねぎ ブロッコリー・大根 ごぼう・しめじ	びすこ	うすやき せんべい	
30日	火	ごはん・おやこに・ばなな はくさいとつなごまあえ ぎゅうにゅう	鶏肉・高野豆腐 卵・シーチキン 牛乳	米・砂糖・ごま	たまねぎ・にんじん・ねぎ 白菜・バナナ	たべっこ どうぶつ	なしの こんぼーと	

♪ 手作りおやつ材料 ♪

- 2日(火) ミックスジュース・・・牛乳・みかん缶・パイン缶・バナナ
- 4日(木) ヨーグルトバナナケーキ・・・ホットケーキミックス・ヨーグルト・砂糖・バナナ・バター
- 9日(火) ハニートースト・・・食パン・マーガリン・はちみつ
- 11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・豆乳
- 16日(火) コーンパンケーキ・・・ホットケーキミックス・コーン・ハム・ミックスチーズ・バター・牛乳
- 17日(水) おにぎり・・・米・にんじん・しょうゆ・みりん
- 22日(月) ヨーグルト和え・・・ヨーグルト・みかん缶・パイン缶・バナナ
- 25日(木) 焼きそば・・・焼きそば麺・豚肉・きゃべつ・もやし・ソース
- 26日(金) ミニパフェ・・・カステラ・コーンフレーク・生クリーム・みかん缶
- 30日(火) 梨のコンポート・・・梨・砂糖・レモン果汁

