



12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
1日	月	てりやきどん みそしる・てつぶんゼリー ぎゅうにゅう	鶏肉・平天 豆腐・みそ 牛乳	米・片栗粉・砂糖 さつまいも 鉄分ゼリー	きやべつ・にんじん カットわかめ・えのきたけ	えび まんげつ	ばかりけ	
2日	火	ごはん・あつあげそぼろあんかけ こまつなとはむのあえもの ぎゅうにゅう	厚揚げ・網引肉 ハム 牛乳	米・片栗粉・砂糖 ごま油	にんじん・たまねぎ 干しいたけ・さやいんげん 小松菜・もやし	まんな	だいがくいも	
3日	水	こっぺぱん・てづくりなげと とうにゅうくりーむに・りんご 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・片栗粉 油・マヨドレ じゃがいも・米粉	小松菜・にんじん たまねぎ・しめじ りんご	みれー びすけっと	まがり せんべい	
4日	木	ちきんらいす べーこんすーぷ・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・きやべつ たまねぎ・えのき・りんご	かるるす	はにー とーすと	
5日	金	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・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 きやべつ・もやし ひじき・ほうれん草	しがー びす	きなこ もち	
8日	月	ごはん・だいこんみそに はくさいとつなごまあえ ぎゅうにゅう	豚肉・厚揚げ・竹輪 みそ・シーチキン 牛乳	米・砂糖・ごま	たいこん・にんじん 白菜・	まりー	ころっけ	
9日	火	ごはん・さばしようがに ぶたじる・てつぶんゼリー ぎゅうにゅう	さば・豚肉 みそ 牛乳	米・砂糖 鉄分ゼリー	しようが・大根・にんじん ごぼう・しめじ・ねぎ	うましお ぶれつてる	やきそば	
10日	水	こっぺぱん・ぼーくびーんず おむれつ・ふる一つみくす ぎゅうにゅう	卵・ベーコン 豚肉・茹大豆 牛乳	コッペパン・バター じゃがいも・砂糖	たまねぎ・トマト・バナナ にんじん・トマト缶 みかん缶・パイン缶	たべっこ どうぶつ	こーん ふれーく	
11日	木	さんしょくどん・みそしる みかん ぎゅうにゅう	鶏ひき肉・卵 油揚げ・豆腐・みそ 牛乳	米・油・砂糖	ほうれん草・カットわかめ 大根・えのきたけ みかん	びすこ	よーぐると ばななけーき	
12日	金	ごはん・さかなかけちゃっふあん やさいすーぷ・そえやさい ぎゅうにゅう	たら ベーコン 牛乳	米・片栗粉・油・ごま 砂糖・じゃがいも マヨネーズ	しようが・たまねぎ にんじん・ほうれん草 ブロッコリー	かりんとう	くりーむ ぱん	
15日	月	ごはん・はるさめさらだ・みかん きやべつとぶたにくみそいため ぎゅうにゅう	豚肉・みそ ハム 牛乳	米・油・砂糖 春雨・ごま油	きやべつ・赤ピーマン ねぎ・しょうが・きゅうり みかん	あすばら がす	つなあげ	
16日	火	ごはん・あじふらい・そえやさい とうふとほうれんそうすーぷ ぎゅうにゅう	アジフライ 豆腐 牛乳	米・油	きやべつ・ほうれん草 コーン・えのきたけ たまねぎ	えび まんげつ	こーんぱん けーき	
17日	水	ろーるばん・いかりんぐふらい きざみうどん・すていっくやさい ぎゅうにゅう	油揚げ イカリングフライ 牛乳	ロールパン・うどん 砂糖・油 マヨネーズ	にんじん・カットわかめ ねぎ・きゅうり	まんな	おにぎり	
18日	木	ごはん・やきざかな・そくせきつけ のっぺいじる ぎゅうにゅう	鮭・鶏肉 厚揚げ 牛乳	米・さといも 砂糖・片栗粉	きゅうり・白菜・にんじん 塩昆布・大根・こんにゃく	みれー びすけっと	うすやき せんべい	
19日	金	こーんごはん・まかろにさらだ とりにくれもんふうみ れたすーぶ・ぎゅうにゅう	鶏肉・ハム ベーコン 牛乳	米・片栗粉・油 砂糖・マカロニ マヨネーズ	コーン・きゅうり・にんじん クリームコーン・レタス	しがー びす	くりますます けーき	
22日	月	ごはん・かほちやそぼろに かきたまごじる・みかん ぎゅうにゅう	合挽肉・卵 豆腐 牛乳	米・砂糖・片栗粉	かほちや・ほうれん草 にんじん・こんにゃく えのき・グリーンピース・みかん	まりー	まかろに きなこ	
23日	火	のざわなぢゃーはん・ばなな ちゅううかふうこーんすーぷ ぎゅうにゅう	ちりめんじやこ・卵 焼き豚・かにかま 牛乳	米・ごま・油 片栗粉	野沢菜漬け・たまねぎ クリームコーン・たけのこ ほうれん草・バナナ	うましお ぶれつてる	よこづな あられ	
24日	水	ろーるばん・いたりあんすばげてい こーるするーさらだ ぎゅうにゅう	ベーコン ハム 牛乳	ロールパン・油 スパゲティ コールスロードレッシング	たまねぎ・にんじん しめじ・ピーマン きやべつ・きゅうり	びすこ	もちもち ちーずぱん	
25日	木	ごはん・おやこに ちゅううかふうあえもの ぎゅうにゅう	鶏肉・高野豆腐 卵・さきいか・焼き豚 牛乳	米・砂糖 和風ドレッシング	たまねぎ・にんじん ねぎ・切干大根 ほうれん草	たべっこ どうぶつ	ぼてこ	
26日	金	ぼーくかれーらいす ぶろっこりーごまねーず ぎゅうにゅう	豚肉・スキミルク 茹大豆・ハム 牛乳	米・押麦・油・ごま じゃがいも・カレールウ マヨネーズ	たまねぎ・にんじん ブロッコリー	かりんとう	かるるす	

♪ 手作りおやつの材料 ♪

- 2日 (火) **大学芋** … さつまいも・油・砂糖・しょうゆ・みりん
- 4日 (木) **ハニートースト** … 食パン・マーガリン・はちみつ
- 8日 (月) **コロッケ** … コロッケ (冷・油)
- 9日 (火) **焼きそば** … 焼きそば麺・豚肉・きやべつ・もやし・油・ソース
- 11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
- 16日 (火) **コンパンケーキ** … ホットケーキミックス・コーン・ハム・チーズ・バター・牛乳
- 17日 (水) **おにぎり** … 米・さつまいも・塩
- 19日 (金) **クリスマスケーキ** …
- 22日 (月) **マカロニきな粉** … マカロニ・きなこ・砂糖
- 24日 (水) **もちもちチーズパン** … 白玉粉・塩・粉チーズ・牛乳・油

