



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・てつぶんぜりー 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	きゃべつ・にんじん カットわかめ・えのきたけ	えび まんげつ	ばかうけ	
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・てづくりなげつと 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 びすけつと	まがり せんべい	
4日	木	ちきんらいす ペーコンすーぶ・ばなな ぎゅうにゅう	鶏肉 ペーコン 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 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 きゃべつ・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・たいこんみそに 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	だいこん・にんじん 白菜・	まりー	ころっけ	
9日	火	ごはん・さばしょうがに ぶたじる・てつぶんぜりー ぎゅうにゅう	さば・豚肉 みそ 牛乳	米・砂糖 鉄分ゼリー	しょうが・大根・にんじん ごぼう・しめじ・ねぎ	うましお ふれっつえる	やきそば	
10日	水	こっぺぱん・ぼーくびーんず おむれつ・ふる一つみつくす ぎゅうにゅう	卵・ペーコン 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・さかなけちやつぶあん やさいすーぶ・そえやさい ぎゅうにゅう	たら ペーコン 牛乳	米・片栗粉・油・ごま 砂糖・じゃがいも マヨネーズ	しょうが・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 きゃ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	きゃべつ・赤ピーマン ねぎ・しょうが・きゅうり みかん	あすぱら 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ぶ ぎゅうにゅう	アジフライ 豆腐 牛乳	米・油	きゃべつ・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	ろーるぱん・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・そくせきづけ 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 びすけつと	うすやき せんべい	
19日	金	こーんごはん・まからにさらだ とりにくれもんふうみ れたすすーぶ・ぎゅうにゅう	鶏肉・ハム ペーコン 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	くりすます けーき	
22日	月	ごはん・かぼちゃそほろに 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	かぼちゃ・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	まからに きなこ	
23日	火	のざわなちゃーはん・ばなな ちゅうかふうこーんすーぶ ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ・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 ふれっつえる	よこづな あられ	
24日	水	ろーるぱん・いたりあんすばげてい こーんすろーさらだ ぎゅうにゅう	ペーコン ハム 牛乳	ロールパン・油 スパゲティ コールスロッドレッシング	たまねぎ・にんじん しめじ・ピーマン きゃべつ・きゅうり	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	ぽてこ	
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・スキムミルク 茹大豆・ハム 牛乳	米・押麦・油・ごま じゃがいも・カレーウ 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・きゃべつ・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) **コーンパンケーキ**・・・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

