



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
5日	月	ちきんかれーらいす おんやさいさらだ ぎゅうにゅう	鶏肉・スキムミルク ハム 牛乳	米・押麦・油 じゃがいも フレンチドレッシング	たまねぎ・にんじん きやべつ・ブロッコリー パイン缶	えび まんげつ	げんじばい	
6日	火	ごはん・とりにくまつかぜやき くろまめ・こうはなます・ぞうに ぎゅうにゅう	鶏ひき肉・黒豆 豆腐・みそ 牛乳	米・ごま・砂糖 さといも	ねぎ・しょうが・大根 にんじん	まんな うえはーす	かるぴす ぽんち	
7日	水	ろーるばん・あんかけうどん えびかつ・そえやさい ぎゅうにゅう	鶏肉・油揚げ えびかつ 牛乳	ロールパン・うどん 片栗粉・油 マヨネーズ	にんじん・白菜・しめじ ねぎ・きゅうり	みれー びすけっと	ななくさがゆ	
8日	木	かるしゅむごはん・おでんふうに ひじきさらだ ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ かつお節・平天 かにかま・牛乳	米・ごま・砂糖 マヨネーズ	塩昆布・大根・こんにゃく にんじん・ひじき・小松菜	かるるす	つなまよ ぱん	
9日	金	ごはん・さばみそに のっぺいじる・みかん ぎゅうにゅう	さばみそ煮 鶏肉・厚揚げ 牛乳	米・さといも 砂糖・片栗粉	大根・にんじん こんにゃく・みかん	しがーびす	きなこまめ	
13日	火	ごはん・ぶたにくしょうがやき わかめすーぷ・りんご ぎゅうにゅう	豚肉 豆腐・みそ 牛乳	米・砂糖・油	しょうが・きやべつ にんじん・カットわかめ えのきだけ・りんご	まりー	ふらいど ぽてと	
14日	水	こっぺばん・まかろにぐらたん とうふときやべつすーぷ・ばなな ぎゅうにゅう	鶏肉・ミックスチーズ 豆腐 牛乳	コッペパン・マカロニ パター・小麦粉 パン粉	たまねぎ・しめじ・にんじん ほうれん草・きやべつ コーン・バナナ	うましお ぶれつてる	ぱいん むしばん	
15日	木	ちゅうかどん・みにはるまき みかん ぎゅうにゅう	むきエビ・豚肉 春巻き 牛乳	米・ごま油・油 片栗粉・砂糖	たまねぎ・にんじん・ねぎ たけのこ・白菜・みかん	たべっこ どうぶつ	あげ いちばん	
16日	金	ごはん・さけまよねーずやき にんじんしりしり・みそしる ぎゅうにゅう	鮭・油揚げ・豆腐 みそ 牛乳	米・マヨネーズ ごま油・砂糖 ごま油・砂糖	たまねぎ・パセリ・にんじん カットわかめ・白菜 しめじ	まんな	おもち	
19日	月	ごはん・すきやきふうに おおよどばんちゃんさらだ てつぶんぜりー・ぎゅうにゅう	牛肉・焼き豆腐 ハム 牛乳	米・油・砂糖 和風ドレッシング 鉄分ゼリー	たまねぎ・白菜・ねぎ 糸こんにゃく・きやべつ きゅうり・コーン	びすこ	まがり せんべい	
20日	火	ごはん・しろみさかなふらい そえやさい・みそしる ぎゅうにゅう	白身魚フライ 油揚げ・豆腐・みそ 牛乳	米・油	きやべつ・カットわかめ 大根・えのきだけ	おこのみ かりんとう	みにばふえ	
21日	水	こっぺばん・ほとふふう とりにくにーんふれーくやき そえやさい・ぎゅうにゅう	鶏肉 ウインナー 牛乳	コッペパン コーンフレーク マヨネーズ	ブロッコリー・かぶ たまねぎ・きやべつ にんじん・コーン(冷)	あすばら がす	るばん ぶらいむ	
22日	木	ごはん・あじなんばんづけ みそしる・みかん ぎゅうにゅう	あじ・油揚げ 豆腐・みそ 牛乳	米・油・片栗粉 砂糖	たまねぎ・にんじん ピーマン・カットわかめ かぶ・えのきだけ・みかん	えび まんげつ	おこのみ やき	
23日	金	しーちきんごはん・しゅーまい えいようすいとん ぎゅうにゅう	シーチキン・竹輪・鶏肉 シューマイ・油揚げ スキムミルク・牛乳	米・小麦粉 白玉粉・	にんじん・ささがきごぼう 干しいたけ・ほうれん草	まんな うえはーす	じゃこ とーすと	
26日	月	こまつなとじやこちやーはん はくさいとにくだんごすーぷ ばなな・ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ チキンボール 牛乳	米・ごま	小松菜・にんじん・コーン 白菜・ねぎ・バナナ	みれー びすけっと	にんじん けーき	
27日	火	ごはん・さけれどもんふうみ とうにゅうみそしる・みかん ぎゅうにゅう	鮭・豆腐・豆乳 みそ 牛乳	米・片栗粉・油 砂糖・さといも	たまねぎ・にんじん えのきだけ・しょうが みかん	かるるす	ぼりこーん	
28日	水	ろーるばん・くりーむばすた はくさいさらだ・てつぶんぜりー ぎゅうにゅう	ベーコン・豆乳 牛乳	ロールパン スパゲティ・鉄分ゼリー フレンチドレッシング	ほうれん草・たまねぎ しめじ・白菜・コーン りんご	しがーびす	うすしお ぽてと	
29日	木	ごはん・とりにくごまだれかけ ぶろっこりーおかあえ にゅうめん・ぎゅうにゅう	鶏肉・かつお節 油揚げ 牛乳	米・片栗粉・油 ごま・そうめん	ブロッコリー・白菜 にんじん・ねぎ	まりー	ぱたぱた やき	
30日	金	どらいかれー ほうれんそうさらだ ぎゅうにゅう	豚ひき肉・茹大豆 ハム 牛乳	米・押麦・片栗粉 油・マヨネーズ ごま	たまねぎ・にんじん ピーマン・トマト缶 ほうれん草・きやべつ	うましお ぶれつてる	おさつどき	

♪ 手作りおやつの材料 ♪

6日 (火) カルピスポンチ みかん缶・パイン缶・バナナ・カルピスウォーター

7日 (水) 七草がゆ 米・大根・かぶ・みずな・塩

8日 (木) ツナマヨパン ホットケーキミックス・たまねぎ・マヨネーズ・シーチキン・卵・牛乳



9日 (金) きなこ豆 茄大豆・油・きな粉・砂糖



13日 (火) フライドポテト 冷) フライドポテト・塩・油

14日 (水) パイン蒸しパン ホットケーキミックス・牛乳・パイン缶・卵

20日 (火) 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・パイン缶

22日 (木) お好み焼き お好み焼粉・きやべつ・豚肉・卵・ソース・青のり

23日 (金) じゃこトースト 食パン・ちりめんじゃこ・マヨネーズ



26日 (月) 人参ケーキ にんじん・小麦粉・ベーキングパウダー・バター・砂糖・卵・オレンジジュース