



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	ちぎんかれーらいす 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 きゃべつ・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・こうはくなます・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 うえは一す	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 びすけつと	ななくさがゆ	
8日	木	かるしうむごはん・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・こんにやく にんじん・ひじき・小松菜	かるるす	つなまよ ばん	
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 こんにやく・みかん	しがーびす	きなこまめ	
13日	火	ごはん・ふ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・きゃべつ にんじん・カットわかめ えのきたけ・りんご	まりー	ふらいど ぼてと	
14日	水	こっぺばん・まかにぐらたん とうふときゃべつすーぷ・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 バター・小麦粉 パン粉	たまねぎ・しめじ・にんじん ほうれん草・きゃべつ コーン・バナナ	うましょ ふれつつえる	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 糸こんにやく・きゃべつ 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	きゃべつ・カットわかめ 大根・えのきだけ	おこのみ かりんとう	みにぱふえ	
21日	水	こっぺばん・ぼとふふう とりにくこーんふれーくやき 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・きゃべつ にんじん・コーン(冷)	あすばら がす	るばん ふらいむ	
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 うえは一す	じゃこ と一すと	
26日	月	こまつなとじゃこちゃーはん 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 びすけつと	にんじん けーき	
27日	火	ごはん・さけれもんふうみ 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 えのきたけ・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 ぼてと	
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	ぼたぼた やき	
30日	金	どらいいかれー 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・きゃべつ	うましょ ふれつつえる	おさつどき	

♪ 手作りおやつ材料 ♪

- 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・シーチン・卵・牛乳
- 9日(金) きなこ豆・・・茹大豆・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・きゃべつ・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

