



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
2日	月	ごはん・だいこんみそに わふさ・みかん ぎゅうにゅう	豚肉・竹輪・厚揚げ みそ・かつお節 牛乳	米・砂糖 じゃがいも 和風ドレッシング	大根・にんじん ひじき・ほうれん草 みかん	あすばら がす	まかろに きなこ	
3日	火	ごはん・さばしょうがに はくさい・とろみに・てつぶんぜりー ぎゅうにゅう	さば 豚肉 牛乳	米・砂糖・片栗粉 鉄分ゼリー	しょうが・白菜・にんじん たまねぎ・ねぎ	えび まんげつ	ばかうけ	
4日	水	こっぺぱん・えびけちやっぷそーす こーんくりーむ・しちゅー ぎゅうにゅう	エビフリッター 鶏肉 牛乳	コッペパン・油 ごま油・じゃがいも シチューミックス	枝豆・にんじん・たまねぎ クリームコーン しめじ・ブロッコリー	まんな	むげんえび	
5日	木	ちゅうかふうまぜごはん はくさい・さ・みそしる ぎゅうにゅう	ベーコン ロースハム・みそ	米・ごま油 フレンチドレッシング じゃがいも	干しいたけ・たけのこ にんじん・白菜・コーン りんご・カットわかめ・しめじ	みれー びすけつと	やきそば	
6日	金	ごはん・あじふらい・そえやさい はるさめ・すーぷ ぎゅうにゅう	アジフライ 豚肉 牛乳	米・春雨・油 片栗粉	きやべつ・にんじん ほうれん草	しがーびす	きなこもち	
9日	月	わかめごはん・ぎょうざ べーこん・すーぷ ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ 油あげ・ぎょうざ ベーコン・牛乳	米・砂糖・油	わかめ・にんじん 干しいたけ・きやべつ えのきたけ・たまねぎ	うましお ぶれつえる	こめこ けーき	
10日	火	ごはん・さかなやさいあんかけ みそしる ぎゅうにゅう	鮭・油揚げ 豆腐・みそ 牛乳	米・片栗粉・油 砂糖	たまねぎ・にんじん さやいんげん・大根 えのきたけ・カットわかめ	まりー	よーぐると あえ	
12日	木	すたみならいす・いそべあげ ちゅうかふうこーん・すーぷ ぎゅうにゅう	合挽肉・油揚げ 竹輪・かにかま 牛乳	米・砂糖・油 てんぷら粉 片栗粉	さがきごぼう・にんじん 干しいたけ・ほうれん草 たけのこ・クリームコーン	びすこ	こーん ふれーく	
13日	金	ごはん・にくじゃが・ばなな ちゅうかふうあえもの ぎゅうにゅう	牛肉・さきいか ロースハム	米・じゃがいも 砂糖 和風ドレッシング	たまねぎ・ほうれん草 こんにゃく・さやいんげん 切干大根・にんじん・バナナ	たべつこ どうぶつ	じゃむ さんどぱん	
16日	月	えび・ら・こまつな・さ・らだ とり・にくれもん・ふうみ ぎゅうにゅう	むきえび・ベーコン 鶏肉・ロースハム 牛乳	米・バター・油 片栗粉・砂糖 マヨネーズ・ごま	にんじん・たまねぎ・コーン グリーンピース・小松菜 もやし	おこのみ かりんとう	さやえんどう	
17日	火	ごはん・ぶたにく・いためまりね みそしる・おれんじ ぎゅうにゅう	豚肉・油揚げ 豆腐・みそ 牛乳	米・砂糖	たまねぎ・にんじん ピーマン・カットわかめ 大根・えのきたけ・オレンジ	あすばら がす	まーまれーど けーき	
18日	水	ろーるぱん・かれーうどん ぶろっこりー・さ・らだ ぎゅうにゅう	牛肉・ロースハム 牛乳	ロールパン・うどん カレールウ フレンチドレッシング	にんじん・たまねぎ ねぎ・ブロッコリー りんご	えび まんげつ	おにぎり	
19日	木	ごはん・さ・かな・かれー・たつたあげ のっぺい・る・んご ぎゅうにゅう	あじ・鶏肉 厚揚げ 牛乳	米・片栗粉・油 さといも	しょうが・大根・にんじん こんにゃく・りんご	まんな うえはーす	うすしお ぼてと	
20日	金	ごはん・こうやとうふ・お・ら・ん・だ・に きやべつ・ごま・みそ・あえ・ てつぶんぜりー・ぎゅうにゅう	鶏肉・高野豆腐 竹輪・みそ 牛乳	米・片栗粉・油 じゃがいも・砂糖 ごま・鉄分ゼリー	たまねぎ・にんじん ピーマン・きやべつ	みれー びすけつと	すていっく ぱん	
24日	火	ごはん・だいず・と・に・ほ・し・あ・げ だいこん・さ・い・も・そ・ぼ・ろ・に おかか・あえ・ぎゅうにゅう	鶏ひき肉・茹大豆 煮干し・かつお節 牛乳	米・さといも 砂糖・片栗粉 油	大根・にんじん グリーンピース・ほうれん草	しがーびす	さつまいも かさねに	
25日	水	こっぺぱん・に・こ・み・は・ん・ば・ー・ぐ や・さ・い・う・ま・じ・お・す・ー・ぷ・ば・な・な ぎゅうにゅう	はんばーぐ ベーコン 牛乳	コッペパン じゃがいも	にんじん・たまねぎ しめじ・きやべつ たまねぎ・バナナ	うましお ぶれつえる	かるるす	
26日	木	ふれーく・ど・ん・ひ・じ・き・に みそしる ぎゅうにゅう	シーチキン・茹大豆 ちくわ・油揚げ・みそ 豆腐・牛乳	米・砂糖・ごま	しょうが・ひじき・にんじん さやいんげん・カットわかめ 白菜・しめじ	まんな	ぷち にくまん	
27日	金	ごはん・あじ・こ・う・み・あ・げ かきたま・じる・み・に・と・ま・と ぎゅうにゅう	あじ・卵・豆腐 牛乳	米・片栗粉・油 砂糖・ごま	しょうが・ねぎ・えのきたけ ほうれん草・ミニトマト	びすこ	ぼてこ	

♪ 手作りおやつ材料 ♪

- 2日(月) マカロニきな粉・・・マカロニ・きなこ・砂糖
5日(木) 焼きそば・・・焼きそば麺・豚肉・きやべつ・もやし・焼きそばソース
9日(月) 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
10日(火) ヨーグルト和え・・・ヨーグルト・みかん缶・パイナップル缶・バナナ
13日(金) ジャムサンドパン・・・食パン・いちごジャム
17日(火) マーメイドケーキ・・・ホットケーキミックス・卵・バター・牛乳・マーメイド
18日(水) おにぎり・・・米・ちりめんじゃこ・しょうゆ・みりん
24日(火) さつまいも重ね煮・・・さつまいも・りんご・バター・砂糖
26日(木) 7分肉まん・・・ホットケーキミックス・しょうまい・牛乳

