



# 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 わふさらだ・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	じょうが・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・えびけちやつふそーす こーんくりーむしちゅー・えだまめ 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 はくさいさらだ・みそしる ぎゅうにゅう	ベーコン ロースハム・みそ 牛乳	米・ごま油 フレンチドレッシング じゃがいも	干しこいたけ・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	やきそば	
6日	金	ごはん・あじふらい・そえやさい はるさめすーぶ 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・きょうざ べーこんすーぶ 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 干しこいたけ・きやべつ えのきたけ・たまねぎ	うましお ぶれつる	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ぶ 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	ささがきごぼう・にんじん 干しこいたけ・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・にくじやが・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・じやがいも 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	たべっこ どうぶつ	じゃむ さんどぱん	
16日	月	えびびらふ・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・オレジン	あすばら がす	まーまれーど けーき	
18日	水	ろーるばん・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	ご飯・さかなかれーたつたあげ のつべいじる・りんご ぎゅうにゅう	あじ・鶏肉 厚揚げ 牛乳	米・片栗粉・油 さといも	じょうが・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 ぱてと	
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	すていっく ぱん	
24日	火	ごはん・だいすとにぼしあげ だいこんとさといもそぼろに 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・にこみはんぱーぐ やさいうまじおすーぶ・ばなな ぎゅうにゅう	はんぱーぐ 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	じょうが・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	ぶち 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	じょうが・ねぎ・えのきだけ ほうれん草・ミニトマト	びすこ	ぱてこ	

## ♪ 手作りおやつの材料 ♪

- 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・パイン缶・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) マーマレードケーキ・・・ホットケーキミックス・卵・バター・牛乳・マーマレード
- 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) フチ肉まん・・・ホットケーキミックス・しゅうまい・牛乳

