



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
2日	月	ごはん・おでんふうにはくさいとつなごまあえ てつぶんぜりー・ぎゅうにゅう	平天 シーチキン 牛乳	米・じゃがいも 砂糖・ごま 鉄分ゼリー	大根・こんにやく 白菜・にんじん	たべっこ どうぶつ	よーぐると ばななけーき	
3日	火	ちらしずし・なのはなすましじる ふる一つみつくす ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ 油揚げ・豆腐 牛乳	米・砂糖	さやえんどう・コーン・菜花 えのきたけ・みかん缶 パイン缶・バナナ・いちご	まんな	ひな あられ	
4日	水	こっぺぱん・しろみさかなふらい そえやさい・ぼとふふう ぎゅうにゅう	白身魚フライ ポークビッツ 牛乳	コッペパン・油 マヨネーズ	ブロッコリー・たまねぎ かぶ・にんじん・コーン きやべつ	みれー びすけつと	げんじ ばい	
5日	木	ごはん・やきざかな ぶたじる・りんご ぎゅうにゅう	鮭・豚肉 みそ 牛乳	米	大根・にんじん ささがきごぼう・しめじ ねぎ・りんご	えび まんげつ	ころっけ	
6日	金	かれーらいす こーるすろーさらだ ぎゅうにゅう	牛肉・スキムミルク ロースハム 牛乳	米・押麦・油 じゃがいも・カレールウ コルスロードレッシング	たまねぎ・にんじん きやべつ・きゅうり	びすこ	ふる一つ あんにん	
9日	月	すたみならいす・ごもくすーぶ いかりんぐふらい ぎゅうにゅう	合挽肉・油揚げ イカリングフライ 豆腐・牛乳	米・砂糖・油 片栗粉	ささがきごぼう・にんじん 干しいたけ・もやし たまねぎ・ねぎ	えーす こいん	ぼたぼた やき	
10日	火	ごはん・ぎゅうにゅう だいこんとさといもそぼろに こまつなとはむあえもの	鶏ひき肉 ロースハム 牛乳	米・砂糖・片栗粉 里芋・ごま油	大根・にんじん グリーンピース・小松菜 もやし	おこのみ かりんとう	みに ぱふえ	
11日	水	こっぺぱん・ころころさらだ・ えびけちやっぶそーす れたすすーぶ・ぎゅうにゅう	エビフリッター 茹大豆・ロースハム ベーコン・牛乳	コッペパン・油 ごま油・マヨネーズ	きゅうり・にんじん クリームコーン・レタス	あすばら がす	ぼり こーん	
12日	木	ごはん・さけちゃんちゃんやき はるさめさらだ ぎゅうにゅう	鮭・みそ ロースハム 牛乳	米・バター・砂糖 春雨・ごま油	たまねぎ・にんじん きやべつ・もやし きゅうり	うましお ぶれつてる	だいがく いも	
13日	金	ごはん・しろみさかなみぞれに けんちんみそしる・おれんじ ぎゅうにゅう	たら・油揚げ 豆腐・みそ 牛乳	米・片栗粉・油 砂糖・里芋	大根・にんじん ささがきごぼう・オレンジ	まんな うえはーす	びざ とーすと	
16日	月	ごはん・とりにくごまだれかけ そくせきづけ・みそしる ぎゅうにゅう	鶏肉・油揚げ 豆腐・みそ 牛乳	米・片栗粉・油 ごま・砂糖	きゅうり・にんじん・白菜 塩昆布・カットわかめ たまねぎ・えのきたけ	たべっこ どうぶつ	じよあ あげいちばん	
17日	火	ごはん・さばみそに おかかあえ・かきたまじる ぎゅうにゅう	さばのみそ煮・卵 かつお節・豆腐 牛乳	米・片栗粉	ブロッコリー・えのきたけ ほうれん草	びすこ	うさぎ かつぶけーき	
18日	水	ろーるぱん・かれーうどん ぶろっこりーさらだ・てつぶんぜりー 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・鉄分ゼリー フレンチレッシング	にんじん・たまねぎ きやべつ・ブロッコリー ねぎ・りんご	まりー	おにぎり	
19日	木	のざわなちゃーはん・ばなな はくさいとにくだんごすーぶ ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ ベーコン・肉団子 卵・牛乳	米・ごま・油	野沢菜漬け・たまねぎ 白菜・にんじん・ねぎ えのきたけ・バナナ	しがーびす	うすやき せんべい	
23日	月	ごはん・あつあげそぼろあんかけ もやしごまみそあえ ぎゅうにゅう	厚揚げ・合挽肉 竹輪 牛乳	米・砂糖・片栗粉 マヨネーズ・ごま	にんじん・たまねぎ 干しいたけ・さやいんげん もやし	えび まんげつ	かるるす	
24日	火	まーぼーどん しゅーまい ぎゅうにゅう	豆腐・豚ひき肉 八丁味噌・シューマイ 牛乳	米・油・砂糖 ごま油・片栗粉	たまねぎ・にんじん にら・しょうが・ねぎ	みれー びすけつと	よこづな あられ	
25日	水	ひじきごはん・のっぺいじる ばなな ぎゅうにゅう	油揚げ・鶏肉 厚揚げ 牛乳	米・砂糖・里芋 片栗粉	ひじき・にんじん 干しいたけ・大根 こんにやく・バナナ	うましお ぶれつてる	こーん ふれーく	

♪ 手作りおやつ材料 ♪

- 2日 (月) **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
- 5日 (木) **コロッケ**・・・冷) コロッケ・油
- 6日 (金) **フルーツ杏仁**・・・パイン缶・みかん缶・バナナ・豆乳・粉寒天
- 10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
- 12日 (木) **大学芋**・・・さつまいも・油・砂糖・しょうゆ・みりん
- 13日 (金) **ピザトースト**・・・食パン・コーン・ウインナー・ミックスチーズ・ピザソース
- 17日 (火) **うさぎカッスケーキ**・・・ホットケーキミックス・卵・牛乳・バター・砂糖・アスパラガスビスケット
アイシング
- 18日 (水) **おにぎり**・・・米・にんじん・しょうゆ・砂糖

