

こんだてひょう

				朝おやつ	
1 (火) おやつ	3倍粥・軟飯 豚肉の生姜炒め れんこんのきんぴら フルーツ なすのみそ汁 ★バタートースト	米 豚肉・土生姜・玉ねぎ・ピーマン・パプリカ れんこん・人参 フルーツ なす 食パン・バター	ごはん 豚肉の生姜炒め れんこんのきんぴら フルーツ なすのみそ汁 ★ビザトースト	米 豚肉・土生姜・玉ねぎ・ピーマン・パプリカ れんこん・人参・ごま フルーツ なす 食パン・チーズ・ケチャップ 玉ねぎ・ピーマン・冷凍コーン	りんご
2 (木) おやつ	3倍粥・軟飯 鶏肉のマーマレード焼き おから煮 おひたし 玉ねぎのみそ汁 バナナ	米 鶏肉・マーマレード おから・人参・小松菜・ねぎ・糸こんにゃく ほうれん草・きゅうり 玉ねぎ バナナ	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き おから煮 ごま酢和え 玉ねぎのみそ汁 バナナ 乳)昆布	米 鶏肉・マーマレード おから・ちくわ・人参・小松菜・ねぎ・糸こんにゃく ほうれん草・きゅうり・ごま 玉ねぎ バナナ 乳)昆布	人参
3 (金) おやつ	3倍粥・軟飯 煮魚 人参とコーンのソテー サワー漬け キノコのすまし汁 ★黒糖蒸しパン	米 鮭 人参・冷凍コーン キャベツ・きゅうり・レモン なめこ・玉ねぎ・わかめ 小麦粉・卵・黒糖・B.P	ごはん アジの南蛮漬け 人参とコーンのソテー サワー漬け キノコのすまし汁 ★黒糖蒸しパン	米 アジ・片栗粉・油・玉ねぎ・人参・ピーマン 人参・冷凍コーン キャベツ・きゅうり・レモン なめこ・玉ねぎ・わかめ 小麦粉・卵・黒糖・B.P	オレンジ
4 (土) おやつ	3倍粥・軟飯 牛丼の具 具だくさんみそ汁 お菓子	米 牛肉・玉ねぎ・糸こんにゃく・人参 小松菜・メークイン・えのき お菓子	牛丼 具だくさんみそ汁 お菓子	米・牛肉・玉ねぎ・糸こんにゃく・人参 小松菜・メークイン・えのき お菓子	牛乳・お菓子
6 (月) おやつ	3倍粥・軟飯 鶏肉煮 チャンプルー トマト 春雨すまし汁 ★フルーツポンチ	米 鶏肉 豚バラ肉・木綿豆腐・きゅうり・人参 トマト 春雨・えのき・チンゲン菜 フルーツミックス缶・りんご・バナナ 三温糖	ごはん 油淋鶏 チャンプルー ミニトマト 春雨すまし汁 ★フルーツポンチ	米 鶏肉・片栗粉・油・ねぎ 豚バラ肉・木綿豆腐・きゅうり・人参 ミニトマト 春雨・えのき・チンゲン菜 フルーツミックス缶・りんご・バナナ 三温糖	人参
7 (火) おやつ	3倍粥・軟飯 ビビンバの具 雷こんにゃく わかめのすまし汁 ★わらび餅	米・牛肉・卵・ぜんまい・大根・人参 緑豆もやし・ほうれん草・きゅうり こんにゃく わかめ わらび餅粉・きな粉・三温糖	ビビンバ 雷こんにゃく わかめのすまし汁 ★わらび餅	米・牛肉・卵・ぜんまい・大根・人参 緑豆もやし・ほうれん草・きゅうり・ごま・ごま油 こんにゃく わかめ わらび餅粉・きな粉・三温糖	オレンジ
8 (水) おやつ	3倍粥・軟飯 焼き鮭 人参煮 おひたし さつま芋とねぎのみそ汁 ★バタートースト	米 鮭 人参 ほうれん草・えのき・花かつお さつま芋・ねぎ 食パン・バター	ごはん 焼き鮭 ずいき煮 おひたし さつま芋とねぎのみそ汁 ★バタートースト	米 鮭 ずいき・油揚げ ほうれん草・人参・えのき・花かつお さつま芋・ねぎ 食パン・バター	りんご
9 (木) おやつ	煮込みうどん 野菜入りマッシュポテト ゼリー	うどん・鶏肉・玉ねぎ・人参・小松菜 メークイン・人参・きゅうり りんご・冷凍コーン ゼリー	冷やしうどん ポテトサラダ ゼリー お菓子	細うどん・油揚げ・卵・きゅうり メークイン・人参・きゅうり・りんご 冷凍コーン・マヨドレ ゼリー お菓子	ブルーベリー
10 (金) おやつ	ごはん 豚しゃぶサラダ じゃが芋煮 フルーツ 野菜のすまし汁 ★枝豆の蒸しパン	米 豚肉・レタス・キャベツ・きゅうり・人参・パプリカ メークイン フルーツ 玉ねぎ・人参・キャベツ・トマト ホットケーキミックス・枝豆	ごはん 豚しゃぶサラダ がんも煮 フルーツ ミネストローネ ★枝豆の蒸しパン	米 豚肉・レタス・キャベツ・きゅうり・人参・パプリカ がんもどき フルーツ ベーコン・玉ねぎ・人参・キャベツ・トマト ホットケーキミックス・枝豆	かぼちゃ
11 (土) おやつ	3倍粥・軟飯 牛肉チャーハンの具 具だくさんみそ汁 お菓子	米 牛肉・玉ねぎ・人参・小松菜 大根・白菜・えのき お菓子	牛肉チャーハン 具だくさんみそ汁 お菓子	米・牛肉・玉ねぎ・人参・小松菜 大根・白菜・えのき お菓子	牛乳・お菓子
13 (月) おやつ	煮込みうどん ツナドレッシングサラダ ★ゆかりのおじや	うどん・鶏肉 小松菜・ねぎ ツナ・レタス・キャベツ・トマト きゅうり・セロリ・ブロッコリー 米・ゆかり	鶏なんばうどん ツナドレッシングサラダ ★ゆかりのおにぎり	うどん・鶏肉・小松菜 ツナ・レタス・キャベツ・トマト きゅうり・セロリ・ブロッコリー 米・焼き海苔・ゆかり	オレンジ
14 (火) おやつ	3倍粥・軟飯 回鍋肉 ひじき煮 春雨サラダ ほうれん草のみそ汁 パン	米 豚肉・キャベツ・パプリカ ひじき・人参・三度豆 春雨・きゅうり・人参 ほうれん草 パン	ごはん 回鍋肉 ひじき煮 シルバーサラダ ほうれん草のみそ汁 パン	米 豚肉・キャベツ・パプリカ ひじき・人参・三度豆・油あげ・ちくわ 春雨・きゅうり・人参・マヨドレ ほうれん草 パン	りんご
15 (水) おやつ	ごはん 鯖のみそ煮 かぼちゃ煮 白和え なめこ汁 ★どうもろこしのおやき	米 鯖 かぼちゃ 木綿豆腐・小松菜・こんにゃく・人参 なめこ・わかめ どうもろこし・メークイン	ごはん 鯖のみそ煮 かぼちゃ煮 白和え なめこ汁 ★どうもろこしのおやき	米 鯖 かぼちゃ 木綿豆腐・小松菜・こんにゃく・人参 なめこ・わかめ どうもろこし・メークイン	人参

16 (木)	3倍粥・軟飯 高野と野菜の煮物 ごぼう煮 たたききゅうり むらくも汁 ☆さつま芋煮	米 鶏ミンチ・高野豆腐 玉ねぎ・人参・チンゲン菜・しいたけ ごぼう きゅうり 卵・わかめ・えのき さつま芋	ごはん 高野と野菜の煮物 ごぼう煮 たたききゅうり むらくも汁 ☆大芋芋	米・うすいえんどう 鶏ミンチ・高野豆腐 玉ねぎ・人参・チンゲン菜・しいたけ ごぼう きゅうり・ごま油 卵・わかめ・えのき さつま芋・油・黒糖	みかん
17 (金)	3倍粥・軟飯 牛肉と野菜のうま煮 サラダ りんご じゃが芋のみそ汁 ゼリー	米 牛肉・玉ねぎ・人参・片栗粉 きゅうり・人参 りんご メークイン ゼリー	ハヤシライス マカロニサラダ プリン せんべい	米・牛肉・メークイン・人参 玉ねぎ・ケチャップ・ソース マカロニ・きゅうり・人参 りんご・マヨドレ プリン せんべい	ブルーイン
18 (土)	煮込みうどん 酢の物 お菓子	うどん・牛肉 玉ねぎ・人参 緑豆もやし・きゅうり・人参 お菓子	肉うどん もやしとちくわの酢の物 お菓子	うどん・牛肉・小松菜 ちくわ・緑豆もやし・きゅうり・人参・ごま油 お菓子	牛乳・お菓子
20 (月)	海の日 おやつ	海の日	海の日	海の日	
21 (火)	煮込みうどん 野菜煮 ☆みたらし団子 きな粉	うどん・鶏肉 玉ねぎ・人参 キャベツ・レタス・ピーマン 白玉粉・三温糖 きな粉	ミートスパゲティ 白菜と人参のすまし汁 ☆みたらし団子	スパゲティ・豚ミンチ・玉ねぎ・人参 ピーマン・干しいたけ 片栗粉・ケチャップ 白菜・人参 白玉粉・三温糖	オレンジ
22 (水)	3倍粥・軟飯 チャブチエ なすと三度豆の炒り煮 トマト もやしのみそ汁 ☆さつま芋煮	米 鶏ミンチ・豚ミンチ 春雨・人参・小松菜・パプリカ・玉ねぎ なす・三度豆 トマト 緑豆もやし さつま芋	ごはん チャブチエ なすと三度豆の炒り煮 ミニトマト もやしのみそ汁 ケーキ	米 鶏ミンチ・豚ミンチ 春雨・人参・小松菜・パプリカ・玉ねぎ なす・三度豆 ミニトマト 緑豆もやし ケーキ	かぼちゃ
23 (木)	ごはん 鱈のきじ焼き 金時豆煮 おひたし わかめのみそ汁 ☆ゼリー	米 鱈・土生姜 金時豆 ほうれん草・えのき・人参・花かつお わかめ ゼリー	ごはん 鱈のきじ焼き 金時豆煮 おひたし わかめのみそ汁 ☆ゼリー お菓子	米 鱈・土生姜 金時豆 ほうれん草・えのき・人参・花かつお わかめ ゼリー お菓子	りんご
24 (金)	食パン 豚肉と野菜のうま煮 ブロッコリーのおかか和え 人参煮 ミルクシチュー ☆じゃこのおじゃ	食パン 豚ヒレ肉・玉ねぎ・人参 ブロッコリー・花かつお 人参 クリームコーン缶・玉ねぎ・鶏肉・人参・メークイン・牛乳 米・ちりめんじゃこ・小松菜・人参	食パン ヒレカツ チーズ ブロッコリーのおかか和え 人参煮 ミルクシチュー ☆じゃこおにぎり	食パン 豚ヒレ肉・小麦粉・パン粉・油 チーズ ブロッコリー・花かつお 人参 クリームコーン缶・玉ねぎ 鶏肉・人参・メークイン・牛乳 米・ちりめんじゃこ・小松菜・人参・ごま	ブルーイン
25 (土)	3倍粥・軟飯 中華丼の具 春雨すまし汁 お菓子	米 豚肉・白菜・しいたけ・チンゲン菜 玉ねぎ・人参・ピーマン・竹の子・片栗粉 春雨・わかめ・水菜 お菓子	中華丼 春雨すまし汁 お菓子	米・豚肉・白菜・しいたけ・チンゲン菜 玉ねぎ・人参・ピーマン・竹の子・片栗粉 春雨・わかめ・水菜 お菓子	牛乳・お菓子
27 (月)	軟飯 鶏肉と根菜煮 オクラのおかか和え フルーツ 豆腐とねぎのみそ汁 ☆スイートポテト	米 鶏肉・大根・人参・ごぼう こんにゃく・れんこん オクラ・花かつお フルーツ 豆腐・ねぎ さつま芋・生クリーム・卵黄・三温糖・バター	ごはん 筑前煮 オクラのおかか和え フルーツ 豆腐とねぎのみそ汁 ☆スイートポテト	米 鶏肉・大根・人参・ごぼう こんにゃく・れんこん・ちくわ・干しいたけ オクラ・花かつお フルーツ 豆腐・ねぎ さつま芋・生クリーム・卵黄・三温糖・バター	りんご
28 (火)	3倍粥・軟飯 鶏ミンチと野菜の煮物 サラダ じゃが芋煮 野菜のすまし汁 プレーンヨーグルト	米 鶏ミンチ・玉ねぎ・人参 きゅうり・人参 メークイン レタス・キャベツ・えのき プレーンヨーグルト	ごはん ミートボール 春雨サラダ じゃが芋煮 野菜のすまし汁 ヨーグルト	米 豚ミンチ・鶏ミンチ・玉ねぎ・ケチャップ 春雨・きゅうり・人参・マヨドレ メークイン レタス・キャベツ・えのき ヨーグルト	ブルーイン
29 (水)	3倍粥・軟飯 ちらしの具 小松菜のみそ汁 すいか お菓子	米 ちりめんじゃこ・高野豆腐・卵 きゅうり・人参・ツナ缶・冷凍コーン 小松菜 すいか お菓子	ちらし寿司 小松菜のみそ汁 すいか お菓子	米・ちりめんじゃこ・高野豆腐・卵 きゅうり・干し椎茸・人参・ツナ缶・ちくわ 冷凍コーン・マヨドレ 小松菜 すいか お菓子	オレンジ
30 (木)	軟飯 三色ごはんの具 具だくさんみそ汁 ☆蒸しパン フルーツ	米 鶏ミンチ・卵・小松菜 豚肉・大根・人参・ごぼう 糸こんにゃく・しいたけ・ねぎ ホットケーキミックス フルーツ	三色ごはん 豚汁 ☆フルーツケーキ	米・鶏ミンチ・卵・小松菜 豚肉・油揚げ・大根・人参・ごぼう 糸こんにゃく・しいたけ・ねぎ ホットケーキミックス・卵 三温糖・フルーツ	かぼちゃ
31 (金)	煮込みうどん 肉じゃが ☆白玉あべ川	細うどん・鶏肉・卵・きゅうり 牛肉・メークイン・玉ねぎ 人参・ピーマン・糸こんにゃく 豆腐・白玉粉・三温糖・きな粉	冷やしうどん 肉じゃが ☆白玉あべ川	細うどん・油揚げ・卵・きゅうり 牛肉・メークイン・玉ねぎ 人参・ピーマン・糸こんにゃく 豆腐・白玉粉・三温糖・きな粉	りんご