

11 がつよていしよくこんだてひょう(ようじ)

れいわ2ねん

みやびにんていこどもえん

| にち | ようび | ちゅうしょく | おやつ | あか(ちやにくになるもの) | き(ねつやちからになるもの) | みどり(たいちょうをととのえるもの) | |
|----|-----|--|------------------------|---|--|--|--|
| 2 | げつ | えだまめごはん ハヤシライス やさしいサラダ もずくスープ くだもの | くずもち ぎゅうにゅう | えだまめ ぶたロース ぎゅうにゅう きなこ もずく | こめ いもくず こくとう さとう ハヤシチュール | たまねぎ キャベツキュウリ ニラ くだもの しめじ ビーマン 人参 白菜 赤ビーマン | |
| 4 | すい | むぎごはん さけのしおやき くだもの ひじきいため こまつなのみそしる | ゴマケーキ ぎゅうにゅう | さけ ひじき ゆでだいず たまご ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ | こめ さとう むぎくろゴマ パター あぶら こむぎこ ホットケーキミックス | にんじん ニラ エノキ こまつな くだもの | |
| 5 | もく | あわごはん マーボーどうふ ゆかりあえ あさりのすましじる くだもの | おやつパン ぎゅうにゅう | もめんどうふ ぶたミンチ いりこ ぎゅうにゅう あさり | こめ あわゴマあぶら さとう かたくりこ おやつパン | たまねぎ にんじん キウリ ネギ だいこん みつば くだもの | |
| 6 | きん | にくやさいそば きんときまめのあまに きゅうりのツナあえ くだもの | ふりかけおにぎり おちや | ぶたにく きんときまめ ぎゅうにゅう ツナ | おきなわそば こめ こくとう さとう あぶら | キャベツ たまねぎ くだもの もやし にんじん にら キウリ | |
| 7 | ど | ぶたどん ちゅうかスープ くだもの | ウエハース プルーン ぎゅうにゅう | ぶたにく きめごしどうふ ぎゅうにゅう | こめ あわ ゴマあぶら あぶら ウエハース | たまねぎ にんじん はくさい にらこまつな くだもの | |
| 9 | げつ | 【かみこんだて】ひじきのたきこみごはん ちくわとやさいのかきあげ イナムドゥチ くだもの | スノーボール ぎゅうにゅう | ツナ たまご カステラカマホコ ひじき ぶたロース ちくわ ぎゅうにゅう | こめ さとう パター こんにやく こむぎこ かたくりこ あぶら | にんじん しいたけ たまねぎ ネギ くだもの | |
| 10 | か | むぎごはん しろみさかなフライ スパサラダ ほうれんそうのみそしる くだもの | べにイモケーキ ぎゅうにゅう | あかうお だいず ぎゅうにゅう ゴマ あぶらあげ たまご | こめ むぎパン パター サラスパ ベニイモ さとう | たまねぎ にんじん くだものネギ キュウリ ほうれん草 きーマン | |
| 11 | すい | お べ ん と う か い | | | | | |
| 12 | もく | ナポリタン グリーンサラダ コンソメスープ くだもの | あおなしらすおにぎり おちや | ウィンナー ひじき しらす | スパゲティー オリーブオイル さとう こめ コーン パター | にんじん たまねぎ キャベツ くだもの キュウリ ブロッコリー こまつな ビーマン カラシ | |
| 13 | きん | ごはん さばのてりやき くだもの とうふチャンプルー だいこんのみそしる | チョコチップケーキ ぎゅうにゅう | さば あつあげ たまご ぎゅうにゅう | こめ あわ あぶら パター チョコ こむぎこ ホットケーキミックス | キャベツ たまねぎ にんじん にら だいこん しめじ くだもの | |
| 14 | ど | ドライカレー やさしいスープ くだもの | ビスコ ミニゼリー ぎゅうにゅう | ぶたミンチ グリーンピース チーズ ぎゅうにゅう | こめ ビスコ あぶら カレー コーン さとう | しめじ たまねぎ にんじん だいこん こまつな くだもの | |
| 16 | げつ | ごはん すぶた ナムル あつあげのみそしる くだもの | オートミールクッキー ぎゅうにゅう | ぶたロース カニカマ あつあげ ぎゅうにゅう | こめ あわ さとう オートミール こむぎこ かたくりこ | ほうれんそう たまねぎ ながネギ くだもの シイタケ ビーマン にんじん もやし | |
| 17 | か | ごはん さけのあまずに くだもの きりぼしだいこんイリチー さつまいものみそしる | アガラサー ぎゅうにゅう | さけ ぶたにく ぎゅうにゅう えだまめ ぶたロース | こめ さつまいも さとう コンニャク こくとう きょうりきこ | きりぼしだいこん しめじ ネギ ニラ にんじん たまねぎ くだもの | |
| 18 | すい | あわごはん ホイコーロー ちゅうかあえ とうみょうかきたまスープ くだもの | おやつパン ぎゅうにゅう | ぶたにく ウィナー ぎゅうにゅう たまご ちくわ わかめ | こめ あわ こむぎこ おやつパン | たまねぎ キウリ くだもの ビーマン あかビーマン とうみょうキャベツ | |
| 19 | もく | 【しよくいくのひこんだて】あわごはん さばのゴマみそやき パパイアイリチー ゆしどうふ くだもの | こくとうサーターアングー ぎゅうにゅう | さば ツナ ゆしどうふ たまご ぎゅうにゅう | こめ あわ こくとう こむぎこ あぶら | パパイア にんじん にら ネギ くだもの | |
| 20 | きん | さんまいにくそば しらあえ くだもの | ふりかけおにぎり おちや | ぶたバラにく カマホコ ツナ もめんどうふ おかか | おきなわそば マヨネーズ こめ さとう | にんじん きゅうり ネギ くだもの | |
| 21 | ど | チキンやさいどん はるさめスープ くだもの | ジャムサンドクラッカー ぎゅうにゅう | とりにく ぎゅうにゅう はるさめ | こめ あぶら クラッカー ジャム | たまねぎ ビーマン ニラ にんじん はくさい くだもの | |
| 24 | か | 【わしよくこんだて】なつとうごはん キビナゴのなんぼんゴマソースがけ ちくぜんに アーサのすましじる くだもの | ふかしいも ぎゅうにゅう | キビナゴ とりにく ぎゅうにゅう アーサ なつとう | こめ ゴマ さつまいも さとう | だいこん にんじん ゴぼう インゲンネギ くだもの | |
| 25 | すい | むぎごはん ぶたにくのみそつけやき くだもの ふーチャンプルー だいこんのすましじる | ココアクッキー ぎゅうにゅう | ぶたにく たまご アーサ わかめ ぎよにくソーセージ ぎゅうにゅう | こめ ふ あぶら ココア バター オートミール さとう | キャベツ にんじん たまねぎ ねぎにら だいこん ネギ くだもの | |
| 26 | もく | あわごはん さかなのオーロソースやき くだもの コールスローサラダ しめじのみそじる | おやつパン ぎゅうにゅう | さけ ぎゅうにゅう たまご | こめ あわ あぶら コーン おやつパン | たまねぎ キウリ しめじ キャベツ くだもの | |
| 27 | きん | 【おたんじょうびきゅうしょく】ふりかけごはん くだもの チキンのからあげ シーザーサラダ カボチャのホタージュ | パースデーケーキ ぎゅうにゅう | とりにく ハム たまご ぎゅうにゅう | こめ こむぎこ クルトン あぶら ホットケーキミックス さとう | キャベツ キウリ あかビーマン カボチャ たまねぎ りんご くだもの | |
| 28 | ど | とりそばろどん くだもの えのきとほうれんそうのみそしる | せんべい チーズ ぎゅうにゅう | とりミンチ チーズ ぎゅうにゅう | こめ あわ さとう あぶら じゃがいも ホットケーキミックス | たまねぎ にんじん ネギ エノキ ほうれんそう くだもの | |
| 30 | げつ | きのこのカレーライス くだもの ブロッコリーサラダ コンソメスープ | バナナケーキ ぎゅうにゅう | とりももにく ぎゅうにゅう だいず | こめ カレール コーン さとう じゃがいも パター こむぎこ | たまねぎ にんじん くだもの しめじ シイタケ こまつな ブロッコリー | |

* 11がつ3にちはぶんかのひでおやすみです。
 * 11がつ23にちはきんろうかんしゃのひでおやすみです。
 ※しよくざいのつごうによりこんだてをへんこうすることがあります。

