

10 がつよていこんだてひょう(ようじしょく)

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)	
1	木	むぎごはん しょうがやき やさしいサラダ アーサのすましじる くだもの	おつきみボーロ ぎゅうにゅう	ぶたロース きぬごしどうふ ぎゅうにゅうアーサ きなこたまご	こめ こむぎこ パター あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ キャベツ にんじん ネギ あかピーマンキュウリ くだもの	
2	金	あわごはん さけのしおやき くだもの クープイイリチー わかめのみそしる	メープルスコーン ぎゅうにゅう	さけ わかめ ぎゅうにゅう チキアキ	こめ あわ かたくりこ あぶら さとう パター メープル コンニャク	ネギ 切り昆布 インゲン たまねぎ にんじん くだもの	
3	土	とりどん はるさめスープ くだもの	せんべい◎ミニゼリー ぎゅうにゅう	とりにく ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ はるさめ あぶら せんべい ミゼリー	にんじん たまねぎ ニラ エネキ ピーマン くだもの	
5	月	ちゅうかあんかけどん いろどりサラダ とんじる くだもの	ほうれんそうのホットケーキ ぎゅうにゅう	ぶたにく ウィナー たまご ぎゅうにゅう チーズ	こめ こんにやく パター ごまあぶら ビスコ ホットケーキ	たまねぎ キャベツ にんじん ネギ もやし ホウレンソウ だいこん ちんげんサイ くだもの	
6	火	あわごはん さかなのあまずあんかけ かぼちゃのサラダ なめこのみそしる くだもの	オートミールクッキー ぎゅうにゅう	あかうお たまご チーズ きぬごしどうふ ぎゅうにゅう	こめ むぎまヨネス オートミール あぶら こむぎこ パター さとう	にんじん たまねぎ ピーマン かぼちゃなめこ ネギ くだもの	
7	水	ごはん ホイコーロー はるさめサラダ こまつなのスープ くだもの	おやつパン ぎゅうにゅう	ぶたにく カニカマ ぎゅうにゅう	こめ コーン あぶら はるさめ おやつパン	にんじん たまねぎ シイタケ くだもの こまつな キャベツ インゲン キュウリ	
8	木	あわごはん きびなごのからあげ ブロッコリーチーズやき さわにわん くだもの	くずもち ぎゅうにゅう	きびなご ぶたにく きなこ チーズ ぎゅうにゅう	こめ あわいもくず こくとう マヨネス あぶら さとう	にんじん だいこん ながネギ ゴホウ ブロッコリー くだもの	
9	金	ミートスパゲティ グリーンサラダ コンソメスープ くだもの	あおなおにぎり おちゃ	あいびきにく ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブオイル こめ コーン	にんじん たまねぎ キャベツ キュウリ トマト ブロッコリー こまつなからしな くだもの	
10	土	きのこカレーライス ナゲツト わかめスープ くだもの	ビスコ チーズ ぎゅうにゅう	とりにく ナゲツト だいず ぎゅうにゅう わかめ	こめ じゃがいも コーン あぶら さとう	にんじん たまねぎ ネギ ピーマン シイタケ くだもの	
12	月	あわごはん さばのてりやき ツナサラダ じゃがいものみそしる くだもの	レーズンむしパン ぎゅうにゅう	ツナ ぎゅうにゅう たまご さば わかめ	こめ さとう じゃがいも あわ チョコ オリーブ あぶら ホットケーキミックス	キャベツ キュウリ たまねぎ レーズン くだもの	
13	火	ごはん ぶたにくとピーマンのオイスターソースいため インゲンゴマあえ だいこんのみそしる くだもの	バナナケーキ ぎゅうにゅう	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	こめ パター こむぎこ さとう あぶら ホットケーキミックス コーン ゴマ あぶら	だいこん たまねぎ ピーマン あかピーマン しめじ ネギ インゲン にんじん くだもの	
14	水	 お べ ん と う か い 					
15	木	むぎごはん とうふハンバーグ くだもの ポテトサラダ しめじのみそ汁	アップルケーキ ぎゅうにゅう	あいびきにく とうふ たまご ぎゅうにゅう チーズ	こめ おしむぎ パンこ じゃがいも マヨネス	たまねぎ キャベツ キュウリ くだもの ひじき しめじ ネギ にんじん	
16	金	【おきなわそばのひこんだて】ソーキそば わかめのあえもの くだもの	ふりかけおにぎり おちゃ	ソーキ わかめ ちくわ カマボコ ツナ ぎゅうにゅう	おきなわそば こめ	きゅうり ネギ くだもの	
17	土	ごはん マーポーナス くだもの はくさいのスープ	クラッカー ミニゼリー ぎゅうにゅう	ぶたミンチ ぎゅうにゅう	こめ さとう クラッカー ミニゼリー	にんじん たまねぎ ピーマン ニラ なす ピーマン はくさい ながネギ くだもの	
19	月	【おかみこんだて】こくまいごはん シンジャモフライ ひじきいため ちんげんさいのみそしる くだもの	スイートポテト ぎゅうにゅう	シンジャモ ぶたにく ひじき えだまめ ぎゅうにゅう	こめ こくまい コンニャク さつまいも こむぎこ パター さとう ゴマ	にんじん ちんげんサイ シイタケ くだもの	
20	火	チキンとかぼちゃのカレーライス キュウリのジャコサラダ ほうれんそうのすましじる くだもの	ロッククッキー ぎゅうにゅう	とりにく しらす ぎゅうにゅう	こめ コーン フレーク パター さとう あぶら こむぎこ レーズン	にんじん たまねぎ かぼちゃ だいこん キュウリ ホウレンソウ エネキ インゲン くだもの	
21	水	わかめごはん さかなのさいきょうやき きりぼしだいこん とりじる くだもの	アガラサー ぎゅうにゅう	あかうお とりにく わかめ チキアゲ ぎゅうにゅう	こめ こんにやく きょうりきこ あぶら じゃがいも さとう こくとうこ	にんじん こまつな ながネギ インゲン きりぼしだいこん くだもの	
22	木	ごはん ぶたにくのみそづけやき くだもの タナチャンプル とろろこんぶのすましじる	おやつパン ぎゅうにゅう	ぶたにく ツナ とろろこんぶ ぎゅうにゅう ちくわ	こめ あぶら おやつパン	キャベツ にんじん ニラ たまねぎ カイワレ くだもの	
23	金	ごはん さけのマヨやき くだもの ちくぜんに ニラともやしのみそしる	ゴマクッキー ぎゅうにゅう	さけ とりにく ぎゅうにゅう	こめ コンニャク マヨネス こむぎこ さとう パター	にんじん だいこん ゴホウ インゲン シイタケ ネギ ニラ もやし くだもの	
24	土	ぶたにくやさいどん こまつなのみそしる くだもの	むぎふあ〜 チーズ ぎゅうにゅう	ぶたにく わかめ ぎゅうにゅう チーズ	こめ あぶら さとう むぎふあ〜	にんじん たまねぎ ピーマン こまつな ネギ くだもの	
26	月	あわごはん さけのみぞれに くだもの ちんげんさいとときのこいため とうふのみそしる	さつまいもケーキ ぎゅうにゅう	さけ ぶたにく ぎゅうにゅう きぬごしどうふ たまご	こめ あわらあぶら こむぎこ パター さつまいも ホットケーキミックス あぶら	ちんげんサイ しめじ ねぎ だいこん たまねぎ にんじん くだもの	
27	火	さんまいにくそば チキナーいため くだもの	ゆかりおにぎり ぎゅうにゅう	ぶたばらにく カマボコ とうふ ツナ ぎゅうにゅう	おきなわそば さとう こめ	ネギ くだもの からしな にんじん	
28	水	ごはん あかうおのカレーニエル くだもの だいこんのそぼろに なめこじる	おぐらあんホットケーキ ぎゅうにゅう	あかうお ぶたミンチ わかめ ぎゅうにゅう おぐらあん	こめ こむぎこ パター ホットケーキミックス さとう	にんじん だいこん くだもの インゲン なめこ こまつな	
29	木	げんまいごはん てりやきチキン くだもの ヤングコーンのソテー キャベツのみそしる	ハロウィンクッキー ぎゅうにゅう	とりにく ウィナー ぎゅうにゅう あぶらあげ	こめ げんまい ヤングコーン さとう こむぎこ あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ くだもの ブロッコリー あかピーマン かぼちゃ	
30	金	【おたんじょうびきゅうしゅう】さけフライのタルトソースがけ わかめとキュウリのあえもの ミストローネ くだもの	パースデーケーキ ぎゅうにゅう	さけ たまご わかめ ちくわ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎパンこ あぶら こむぎこ じゃがいも パター	たまねぎ パセリ にんじん トマト きゅうり セロリ くだもの	
31	土	さんしょくどん じゃがいものみそしる くだもの	ジャムサンドクラッカー ぎゅうにゅう	とりミンチ ぎゅうにゅう	こめ コーン じゃがいも クラッカー ジャム	にんじん たまねぎ ネギ こまつな くだもの ながネギ	

※しよくさ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。

