

2021ねんがつ こんだてひょう

かんのんちょうほいくえん

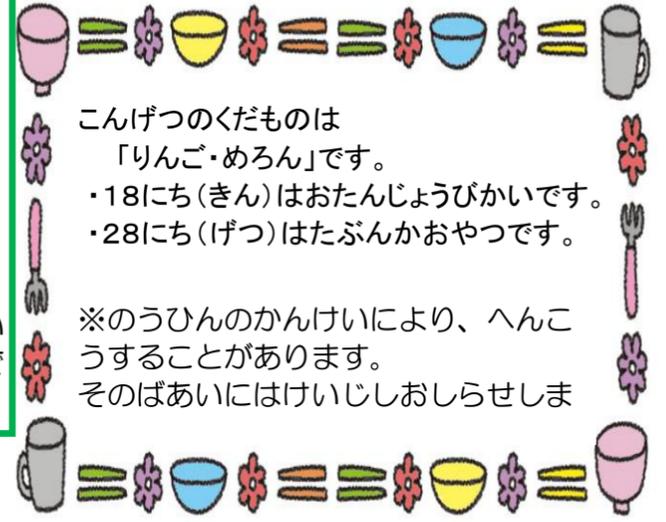
【こんねんど、はじめてでるしょくざい】

- ・こうやどうふ（9にち）・かじき（17にち）
- ・おりーぶおいる、じゃがいもふれーく、ももかん（18にち）
- ・そらまめ（23にち）・れたす（25にち）
- ・おかひじき（29にち）

☆7がちはじめころからすいかをていきょうするよていになっております

6がちゅうにおためください

●しょうしょくざいにつきましては、あれるぎーなどにはいりよし、ぐたいてきにめいきをしています。えんではじめてたべるしょくざいがないように、こんだてをかくにんし、さきにごかいてためしてみてください



こんげつのくだものは

「りんご・めろん」です。

- ・18にち（きん）はおたんじょうびかいです。
- ・28にち（げつ）はたぶんかおやつです。

※のうひんのかんけいにより、へんこうすることがあります。

そのばあいにはけいじしおしらせしま

にゅうじのあさのおやつは
まいにちぎゅうにゅうです



にち	よう	ちゅうしょくこんだてめい	3じおやつ	ざいりょう			ちゅうみりょう
				ねつとちからになるもの	ちやくやほねになるもの	からだのちようしをととのえるもの	
1	か	ごはん さけのちーずやき ひじきにまめ みそしる(きやべつ・しめじ) りんご	みーとすばげてい ぎゅうにゅう	こめ、あぶら さとう すばげてい	さけ、びざようちーず だいちみず、あぶらあげ しろみそ ぶたひきにく ぎゅうにゅう	ばせり、ひじき、にんじん こんにやく、きやべつ しめじ、りんご たまねぎ	しお だし、しょうゆ こんそめ、けちやつぶ
2	すい	きつねうどん とりにくのいそべやき かぼちゃさらだ りんご	かれーぴらふ ぎゅうにゅう	うどん、さとう、かたくりこ あぶら、かぼちゃ えっぐけあまよねーず こめ、ばたー	あぶらあげ とりももにく とりささみ ぎゅうにゅう	にんじん、ねぎ、ほうれんそう たまねぎ、ばせり、りんご あおのり	だし、しょうゆ みりん、しお かれーこ、こんそめ
3	もく	ろーるぱん ぼてとぐらたん つなさらだ こんそめすーぷ りんご	さけわかめおにぎり ぎゅうにゅう	ばたーろーる、こむぎこ じゃがいも、あぶら、さとう えっぐけあまよねーず こめ	ぶたひきにく、とうにゅう びざようちーず、つなかん さけふれーく、ちりめん ぎゅうにゅう	たまねぎ、ばせり きやべつ、きゅうり、わかめ にんじん、りんご	けちやつぶ、しお しょうゆ こんそめ
4	きん	ごはん ちんじゃおろーす ほうれんそうのおかかあえ みそしる(えのき・とうふ) りんご	にくみそうどん ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、ごまあぶら かたくりこ、うどん	ぶたももにく はなかつお もめんどうふ、しろみそ ぶたひきにく ぎゅうにゅう	ぴーまん、にんじん、たけのこ ほうれんそう、こーん、えのき りんご、たまねぎ、しょうが きゅうり	しょうゆ、りょうりしゆ しお、だし みりん、ちゅうかだし
5	ど	ごはん とうふちゃんぷるー さつまいものあまに みそしる(たまねぎ・あぶらあげ) りんご	ぜりー くらっかー ぎゅうにゅう	こめ、ごまあぶら さつまいも、さとう くらっかー	もめんどうふ、ぶたこまにく あぶらあげ、しろみそ ぎゅうにゅう	にんじん、もやし、にら たまねぎ、りんご おれんじじゅーす	りょうりしゆ、しょうゆ しお、だし かんてん
6	にち						
7	げつ	ごはん たらのみそやき こまつなのなっとうあえ ちゅうかすーぷ(わかめ・えのき) りんご	しゅがーとーすと ぎゅうにゅう	こめ、さとう、ごま、あぶら ごまあぶら、ばたー しょくぱん	たら、しろみそ ひきわりなっとう しらす ぎゅうにゅう	こまつな、にんじん わかめ、えのき、りんご	みりん、りょうりしゆ しょうゆ、す ちゅうかだし
8	か	いちごじゃむさんど ぼーくちやつぶ ゆでぶろっこりー とうにゅうすーぷ(じゃがいも・たまねぎ) りんご	ひじきごはん ぎゅうにゅう	しょくぱん、あぶら えっぐけあまよねーず じゃがいも こめ いちごじゃむ	ぶたこまにく とうにゅう あぶらあげ ぎゅうにゅう	たまねぎ、まっしゅるーむ ぶろっこりー、にんじん りんご、ひじき	けちやつぶ、こんそめ うすたーそーす しお、みりん、りょうりしゆ しょうゆ
9	すい	ごはん まーぼーなす もやしさらだ ちゅうかすーぷ りんご	ふらいどぼてと ぎゅうにゅう	こめ、ごまあぶら、あぶら さとう、かたくりこ ごま、じゃがいも	ぶたひきにく、こうやどうふ しろみそ ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、なす にら、もやし、きゅうり はくさい、はるさめ、りんご ばせり	しょうゆ、す ちゅうかだし、しお
10	もく	ちきんかれー はるきやべつさらだ りんご	あじさいかんてん くらっかー ぎゅうにゅう	こめ、さとう じゃがいも、あぶら、ばたー こむぎこ、くらっかー	とりこまにく ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ はるきやべつ、きゅうり、こーん りんご りんごじゅーす ぶどうじゅーす	しょうゆ、す、かれーこ ちゅうのうそーす、けちやつぶ こんそめ、しお かんてん
11	きん	ごはん みーとろーふ きりぼしのあえもの すましじる(えのき・わかめ) りんご	こめこにんじんけーき ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、ぱんこ さとう、こめこ	ぶたひきにく とりひきにく とうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん きりぼしだいこん、きゅうり、もやし わかめ、えのき、りんご	しお、けちやつぶ ちゅうのうそーす す、しょうゆ、だし べーきんぐばうだー
12	ど	ごはん やきにく じゃがいものいそあえ みそしる(あぶらあげ・こまつな) りんご	まーまれーどむしばん ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう ごまあぶら、かたくりこ じゃがいも ほっとけーきみつくす まーまれーどじゃむ	ぶたこまにく しろみそ、あぶらあげ とうにゅう ぎゅうにゅう	ぴーまん、あかぴーまん たまねぎ、しょうが あおのり、こまつな、りんご	みりん、しょうゆ しお、だし
13	にち						

にち	よう	ちゅうしょくこんだてめい	3じおやつ	ざいりょう			ちょうみりょう
				ねつとちからになるもの	ちやにくやほねになるもの	からだのちようしをとのえるもの	
14	げつ	とうにゆうちゃんぽんめん ちくわのきんぴら ひじきのまよさらだ りんご	とりおこわ ぎゅうにゆう	やきそばめん あぶら、ごま、ごまあぶら えっぐけあまよねーず こめ、もちごめ	ぶたこまにく、ちくわ しろみそ、とうにゆう つなかん、とりひきにく ぎゅうにゆう	きゃべつ、もやし、にんじん ねぎ、しめじ、こーん、しらたき ひじき、きゅうり、りんご ごぼう	ちゅうかだし、しょうゆ しお、りょうりしゆ みりん
15	か	ろーるばん ぼてとのかれーちーずやき さわーくらふと こんそめすーぷ(こまつな・こーん) りんご	ちゃーはん ぎゅうにゆう	ばたーろーる じゃがいも、あぶら さとう、こめ、ごまあぶら	とりこまにく、とうにゆう びぎようちーず ぶたひきにく、しらす ぎゅうにゆう	たまねぎ、ぱせり きゃべつ、にんじん、きゅうり こーん、ねぎ、こまつな りんご	かれーこ、しお す、こんそめ ちゅうかだし
16	すい	ごはん あつあげのけちやっふいため きゅうりとちくわのさらだ みそしる(きゃべつ・たまねぎ) りんご	あげばん ぎゅうにゆう	こめ、さとう、ごま えっぐけあまよねーず ばたーろーる あぶら、きなこ	あつあげ、ぶたこまにく ちくわ、しろみそ ぎゅうにゆう	たまねぎ、ぴーまん、きゃべつ きゅうり、きゃべつ、りんご	けちやっふ、こんそめ うすたーそーす しょうゆ、だし
17	もく	ごはん かじきのからあげ わかめのすのもの みそしる(ほうれんそう・とうふ) りんご	やきそば ぎゅうにゆう	こめ、かたくりこ、あぶら さとう、やきそばめん	かじき、しらす きぬごしとうふ、しろみそ ぶたこまにく ぎゅうにゆう	きゅうり、わかめ、みかんかん ほうれんそう、りんご たまねぎ、にんじん、もやし あおのり	しょうゆ、りょうりしゆ しょうが、す、しお だし、ちゅうのうそーす
18	きん	ちきんさんど しえるまかろにさらだ じゃがいものぼたーじゆ めろん	ももけーき ぎゅうにゆう	しよばん、あぶら、さとう えっぐけあまよねーず おりーぶあぶら、じゃがいも ふれーく、しえるまかろに ほつとけーきみつくす、いちごじゃむ	とりももにく だいすちーず とうにゆう ほいっぷくりーむ ぎゅうにゆう	きゃべつ きゅうり、にんじん めろん、ももかん	しお、す、れもんじる べーきんぐぱうだー けちやっふ、ちゅうのうそーす こんそめ
19	ど	ごはん とりにくのまーまれーどやき みつくすべじたぶるそてー みそしる(きりぼし・にんじん) りんご	つなとこんぶのおにぎり ぎゅうにゆう	こめ、まーまれーどじゃむ じゃがいも、あぶら	とりももにく しろみそ つなかん ぎゅうにゆう	いんげん、にんじん、こーん きりぼしだいこん、りんご こんぶつくだに	しょうゆ、りょうりしゆ しお、こんそめ だし
20	にち						
21	げつ	ごはん ぶたればーのたつたあげ なむる みそしる(だいこん・あぶらあげ) りんご	つなかれーおにぎり ぎゅうにゆう	こめ、かたくりこ、あぶら ごまあぶら	ぶたればー しらす、あぶらあげ しろみそ つなかん ぎゅうにゆう	ほうれんそう、にんじん、もやし えのき、だいこん、りんご ぱせり	しょうゆ、しお だし かれーこ
22	か	ごはん さけのおーろらそーすかけ きゅうりのつなあえ みそしる(なめこ・とうふ) りんご	くつきー ぎゅうにゆう	こめ、あぶら、ばたー えっぐけあまよねーず さとう、ごま こむぎこ	さけ つなかん きぬごしとうふ、しろみそ ぎゅうにゆう	たまねぎ、ぱせり きゅうり、わかめ なめこ、りんご	けちやっふ、す しょうゆ
23	すい	ごはん ぶたすきやきふう ぼてとさらだ すしる(たまねぎ・にんじん) りんご	そらまめ せんべい ぎゅうにゆう	こめ、じゃがいも、さとう えっぐけあまよねーず せんべい	ぶたこまにく やきどうふ ぎゅうにゆう	たまねぎ、しらたき にんじん、きゅうり、りんご そらまめ	しょうゆ、みりん だし、しお
24	もく	なすとひきにくのかれー しょうゆふれんち りんご	じゃことーすと ぎゅうにゆう	こめ、あぶら、ばたー こむぎこ、しよばん えっぐけあまよねーず	ぶたひきにく びぎようちーず ちりめん ぎゅうにゆう	なす、にんじん、たまねぎ きゃべつ、きゅうり、りんご	す、しょうゆ、かれーこ ちゅうのうそーす、けちやっふ こんそめ、しお
25	きん	たこらいす すばげていさらだ こんそめすーぷ りんご	こくとうむしばん ぎゅうにゆう	こめ、さとう、かたくりこ すばげてい えっぐけあまよねーず ほつとけーきみつくす くろさとう	ぶたひきにく、しらす つなかん、だいすちーず とうにゆう ぎゅうにゆう	たまねぎ、れたす、とまと にんじん、きゅうり、きゃべつ りんご	うすたーそーす けちやっふ、かれーこ しお、こんそめ
26	ど	ごはん にくじゃが ほうれんそうののりあえ みそしる(きゃべつ・たまねぎ) りんご	だいがくいも ぎゅうにゆう	こめ、じゃがいも、さとう あぶら、さつまいも、くろごま	ぶたこまにく しろみそ ぎゅうにゆう	たまねぎ、にんじん、しらたき ほうれんそう、もやし、きざみのり きゃべつ、たまねぎ、りんご	しょうゆ、だし
27	にち						
28	げつ	ごはん いりどうふ かぼちゃふくめに みそしる(はくさい・たまねぎ) りんご	ぶーどねーじゆ ぎゅうにゆう	こめ、あぶら、さとう かぼちゃ、ばたー こむぎこ ふんとう	もめんとうふ ぶたひきにく しろみそ ぎゅうにゆう	にんじん、たまねぎ、ほしいたけ ほうれんそう はくさい、りんご	しょうゆ、しお だし
29	か	ごはん しょうがやき おかひじきまよさらだ みそしる(なす・あぶらあげ) りんご	なつとうそうめん ぎゅうにゆう	こめ、さとう えっぐけあまよねーず そうめん	ぶたこまにく あぶらあげ、しろみそ ひきわりなつとう ぎゅうにゆう	たまねぎ、ぴーまん、しょうが おかひじき、こーん、にんじん なす、りんご ねぎ	しょうゆ、りょうりしゆ しお、だし みりん
30	すい	にくうどん とりつくねあんかけ じゃがいものかれーそてー りんご	ふりかけごはん ぎゅうにゆう	うどん さとう、かたくりこ じゃがいも、こめ、ごまあぶら ごま	ぶたばらにく もめんとうふ、とりひきにく はなかつお、ちりめん ぎゅうにゆう	にんじん、ほうれんそう、しめじ ねぎ、たまねぎ、ぴーまん りんご、あおのり	だし、しょうゆ、みりん しお、かれーこ こんそめ

