

2021ねん7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】

・おくら、すいか (7にち)

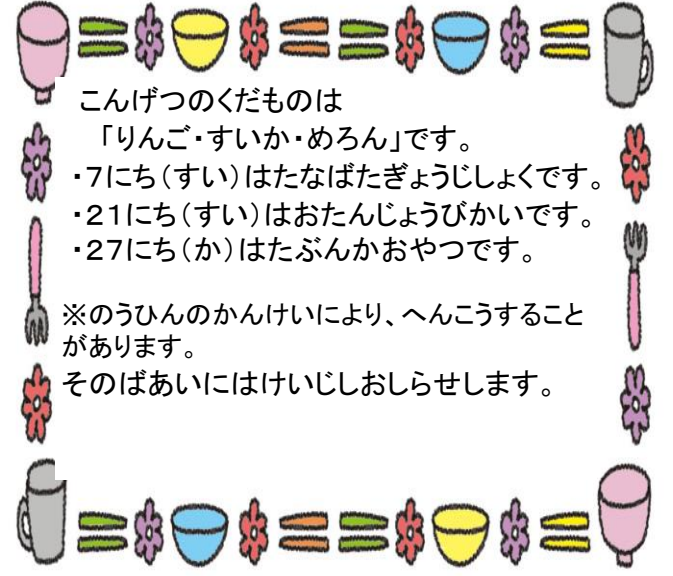
※おくらですが7にちがさいしょのていきょうになります。
きかんがみじかいですがごかていでためしてください。



・こしあん (16にち)
・とうがん (19にち) ・ばいんかん (21にち)
・もろへいや (27にち)

●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く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
さきにごかていでためしてみてください

にゅうじのあさのおやつは
まいにちぎゅうにゅうです



こんげつのくだものは
「りんご・すいか・めろん」です。
・7にち(すい)はたなばたぎょうじしょくです。
・21にち(すい)はおたんじょうびかいです。
・27にち(か)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とのえるもの	
1	もく	はやしらいす もやしさらだ りんご	ちーずおかかおにぎり ぎゅうにゅう	こめ、こむぎこ、あぶら さとう、ごま	ぶたばらにく だいすちーず はなかつお ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん まっしゅるーむ、とまとかん もやし、にんじん、きゅうり りんご	りょうりしゅ、ちゅうのうそーず けちやつぶ、しょうゆ こんそめ、す
2	きん	ごはん とりにくのかれーやき なつとうはりはりさらだ みそしる(とうふ・えのき) りんご	なすのみーとすばげてい ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、ごまあぶら すばげてい	とりもにく ひきわりなつとう もめんとうふ、しろみそ ぶたひきにく ぎゅうにゅう	しょうが、ほうれんそう にんじん、きりぼしだいこん、わかめ えのき、りんご、なす たまねぎ	りょうりしゅ、しょうゆ かれーこ、だし けちやつぶ、ちゅうのうそーず しお
3	ど	ごはん やきにく かぼちゃのもの みそしる(きりぼし・こまつな) りんご	くつきー ぎゅうにゅう	こめ、ごまあぶら、さとう あぶら、かたくりこ こむぎこ	ぶたこまにく しろみそ ぎゅうにゅう	びーまん、あかびーまん、しょうが たまねぎ、きりぼしだいこん、こまつな りんご	しょうゆ、みりん だし
4	にち						
5	げつ	ごはん まーぼーどうふ きゃべつのなむる ちゅうかすーぶ(だいこん・たまねぎ) りんご	こめこいちごむしばん ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう かたくりこ、ごまあぶら こめこ、いちごじゃむ	きぬごしどうふ、ぶたひきにく しろみそ ぎゅうにゅう	にんじん、ほしいたけ ねぎ、にら、きゃべつ だいこん、たまねぎ、りんご	しょうゆ、す しお ちゅうかだし、れもんしる こーんすたーち べーきんぐぱうだー
6	か	いちごじゃむさんど ぼーくびーんず やさいすていっく とうにゅうすーぶ りんご	こぎつねごはん ぎゅうにゅう	しょくぱん、あぶら、さとう えつぐけあまよねーず こめ、ごま いちごじゃむ	ぶたこまにく、だいすみず とうにゅう、あぶらあげ しらす ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん とまとかん、きゅうり りんご	けちやつぶ うすたーそーず こんそめ、しお しょうゆ、だし
7	すい	たなばたそうめん さけふらい なすのみそいため すいか	たなばたぜりー ぎゅうにゅう 【たなばたぎょうじしょく】	そうめん、こむぎこ ぱんこ、あぶら ごまあぶら、さとう	さけ しろみそ ほいっぶくりーむ ぎゅうにゅう	にんじん、おくら、とまと なす、きゃべつ、びーまん すいか、ぶどうじゅーす おれんじじゅーす	だし、しょうゆ みりん、しお かんでん
8	もく	ごはん まつかぜやき もやしのさんばいず わふうこーんすーぶ りんご	しおやきそば ぎゅうにゅう	こめ、さとう、かたくりこ ごま、あぶら やきそばめん	もめんとうふ、とりひきにく しろみそ ぶたひきにく ぎゅうにゅう	ねぎ、にんじん もやし、きゅうり、たまねぎ くりーむこーん、ばせり りんご、あおのり	しお、す、しょうゆ だし、ちゅうかだし
9	きん	ぶるこぎどん ぶろっこりーのちゅうかあえ はるさめすーぶ りんご	まよしゅがーとーすと ぎゅうにゅう	こめ、ごまあぶら ごま、さとう、はるさめ しょくぱん えつぐけあまよねーず	ぶたこまにく ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、にら ぶろっこりー りんご	しょうゆ りょうりしゅ、す ちゅうかだし、しお
10	ど	ごはん かれーにくじゃが ほうれんそうのおかかあえ みそしる(えのき・わかめ) りんご	こくとうむしばん ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、さとう ほっとけーきみつくす こくとう	ぶたこまにく はなかつお しろみそ とうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、しらたき ほうれんそう、こーん、もやし わかめ、えのき、りんご	りょうりしゅ、しょうゆ かれーこ、だし
11	にち						
12	げつ	ごはん たらのなんばんづけ じゃがいものいそあえ みそしる(こまつな・たまねぎ) りんご	どーなつ ぎゅうにゅう	こめ、かたくりこ、あぶら、さとう じゃがいも ほっとけーきみつくす ふんとう	たら、しろみそ きぬごしどうふ ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん あおのり、こまつな、りんご	しお、りょうりしゅ す、しょうゆ、みりん
13	か	ろーるぱん なすのぐらたん ふれんちさらだ こんそめすーぶ(こーん・にんじん) りんご	ちゅうかおこわ ぎゅうにゅう	ぱたーろーる あぶら、こむぎこ こめ、もちこめ ごま	ぶたひきにく ぱるめざんちーず ぶたこまにく ぎゅうにゅう	なす、たまねぎ きゃべつ、きゅうり、にんじん こーん、りんご、しめじ	しお、けちやつぶ、す こんそめ、りょうりしゅ しょうゆ

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			ちようみりょう
				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とのえるもの	
14	すい	ごはん なまあげのみそいため ひじきさらだ すましじる(だいこん・わかめ) りんご	かぼちゃくつきー ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう かぼちゃ、こむぎこ	あつあげ、ぶたこまにく しろみそ ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ びーまん、ひじき、きゅうり こーん、だいこん、わかめ りんご	しょうゆ、す しお、だし
15	もく	ごはん とりにくのてりやき きんぴらごぼう みそしる(とうふ・ねぎ) りんご	ひやしきつねうどん ぎゅうにゅう	こめ、さとう、かたくりこ あぶら、ごまあぶら うどん	とりももにく もめんとうふ、あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん、こんにやく ごぼう、ねぎ りんご、わかめ	しょうゆ、みりん りょうりしゆ、だし しお
16	きん	ちきんかれー わかめさらだ すいか	みずようかん せんべい ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、じゃがいも ばたー、さとう こむぎこ せんべい	とりこまにく こしあん ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん もやし、きゅうり、わかめ すいか	かれーこ、こんそめ けちやつぶ、 ちゅうのうそーす、しお す、しょうゆ かんてん
17	ど	ごはん きゃべつとひきにくのかさねに ぼてとさらだ みそしる(もやし・たまねぎ) りんご	さけおにぎり ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ、じゃがいも えつぐけあまよねーず しろごま	ぶたひきにく しろみそ さけふれーく ぎゅうにゅう	きゃべつ、たまねぎ、にんじん きゅうり、もやし りんご	しお、けちやつぶ こんそめ、だし
18	にち						
19	げつ	こうやどうふのそぼろごはん ねばねばさらだ みそしる(とうがん・あつあげ) りんご	じゃこおにぎり ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう ごま、ごまあぶら	こうやどうふ とりひきにく、ひきわりなっとう あつあげ、ちりめん はなかつお ぎゅうにゅう	にんじん、ねぎ、たけのこ しょうが、ほうれんそう、おくら わかめ、とうがん、りんご	りょうりしゆ、だし しょうゆ
20	か	ごはん ればーたつたあげ かぼちゃさらだ みそしる(なめこ・たまねぎ) りんご	さまーすばげてい ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、かたくりこ かぼちゃ えつぐけあまよねーず すばげてい おりーぶあぶら	ぶたればー しろみそ つなかん ぎゅうにゅう	きゅうり、たまねぎ、ばせり なめこ、りんご とまと	しょうゆ、りょうりしゆ しお、こんそめ
21	すい	いちごじゃむさんど かじきのぐらたん とまとときゅうりのあまずあえ こんそめすーぶ(きゃべつ・たまねぎ) めろん	ふるーつけーき ぎゅうにゅう 【おたんじょうびかい】	しょくぱん、いちごじゃむ あぶら、じゃがいも えつぐけあまよねーず さとう、こむぎこ、ばたー	かじき ぱるめざんちーず とうにゅう ほいっぶくりーむ ぎゅうにゅう	たまねぎ、ばせり とまと、きゅうり、しめじ こーん、きゃべつ、めろん みかんかん、ぱいんかん	かれーこ、す しお、しょうゆ こんそめ、れもんじる ペーきんぐぼうだー ぱにらえっせんす
22	もく	うみのひ					
23	きん	すぼーつのひ					
24	ど	ごはん とりにくとだいずのうまに まかろにさらだ みそしる(だいこん・あぶらあげ) りんご	こーんおやき ぎゅうにゅう	こめ、さとう まかろに えつぐけあまよねーず じゃがいも、かたくりこ	とりこまにく だいずみず あぶらあげ、しろみそ ぎゅうにゅう	いんげん、にんじん、きゅうり だいこん、りんご、こーん、あおのり	りょうりしゆ、だし みりん、しょうゆ しお、けちやつぶ
25	にち						
26	げつ	どらいかれー はるさめさらだ こんそめすーぶ(もやし・こまつな) りんご	つなとーすと ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、こーんすたーち はるさめ、さとう、ごまあぶら しょくぱん えつぐけあまよねーず	ぶたひきにく つなかん ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん あかぴーまん、きぴーまん とまとかん、きゅうり、もやし こまつな、りんご、ばせり	かれーこ、しお うすたーそーす こんそめ、す、しょうゆ
27	か	ろーるぱん かぼちゃのぐらたん きゃべつとささみのあえもの こーんすーぶ りんご	こしゃり ぎゅうにゅう 【たぶんかおやつ】	ばたーろーる、こむぎこ かぼちゃ、あぶら、こめ、さとう すばげてい、まかろに	ぶたひきにく びざようちーず ささみ、とうにゅう だいずみず ぎゅうにゅう	たまねぎ きゃべつ、きゅうり にんじん、くりーむこーん、ばせり りんご、とまとかん	しお、けちやつぶ す、しょうゆ、しお こんそめ、ちゅうかだし かれーこ
28	すい	ごはん ばらやき もろへいやのなむる みそしる(きゃべつ・こーん) りんご	あげぱん ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら あぶら ばたーろーる さとう	ぶたばらにく しろみそ きなこ ぎゅうにゅう	たまねぎ、しょうが ほうれんそう、もろへいや もやし、きゃべつ・こーん りんご	しょうゆ、りょうりしゆ ちゅうかだし、しお、だし
29	もく	じゃーじゃーめん じゃがいもとこーんのそてー とうふすーぶ りんご	ぴらふ ぎゅうにゅう	やきそばめん ごまあぶら、さとう かたくりこ、じゃがいも こめ、あぶら、ばたー	ぶたひきにく、しろみそ もめんとうふ、とりひきにく ぎゅうにゅう	たけのこ、ねぎ、しょうが きゅうり、こーん、にんじん ねぎ、りんご たまねぎ、ぴーまん	しょうゆ、こんそめ しお、ちゅうかだし
30	きん	ごはん さけのしおやき きりぼしのまよあえ みそしる(じゃがいも・たまねぎ) すいか	すこーん ぎゅうにゅう	こめ、あぶら えつぐけあまよねーず じゃがいも ほっとけーきみつくす いちごじゃむ	さけ、つなかん しろみそ とうにゅう ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん、にんじん きゅうり、たまねぎ すいか	しお、しょうゆ だし
31	ど	ごはん とりにくのまーまれーどやき こまつなのあえもの みそしる(きりぼし・にんじん) りんご	ほっとけーき ぎゅうにゅう	こめ、まーまれーどじゃむ ほっとけーきみつくす さとう、あぶら めーぶるしろつぷ	とりももにく はなかつお しろみそ とうにゅう ぎゅうにゅう	こまつな、にんじん、もやし きりぼしだいこん、りんご	しょうゆ、りょうりさけ だし

