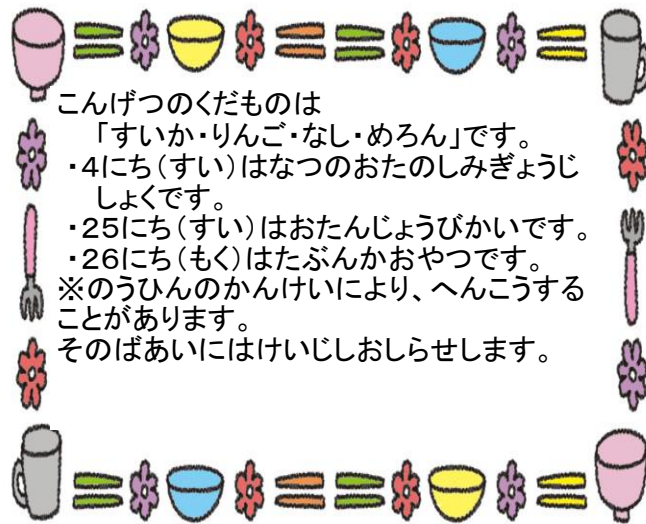


2021ねん8かつ こんだてひょう

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】

- ・なし（16にち）
 - ・フォー（こめこのめん）、みずな（26にち）
- しょうしょくざいにつきますは、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いのように、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



こんげつのくだものは「すいか・りんご・なし・めろん」です。
 ・4にち（すい）はなつのおたのしみぎょうじしょくです。
 ・25にち（すい）はおたんじょうびかいです。
 ・26にち（もく）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	からだのちょうしをととのえるもの	
2	げつ	ちゅうかどんぶり ぶろっこりーさらだ わかめすーぶ すいか	ゆでとうもろこし ぎゅうにゅう	こめ、さとう、かたくりこ あぶら、ごまあぶら	ぶたこまにく ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、はくさい きぬさや、ぶろっこりー、もやし ねぎ、わかめ、すいか とうもろこし	りょうりしゅ、しょうゆ す、ちゅうかだし
3	か	りんごじゃむさんど ぼーくしちゅー なむる すいか	あおなとしらすの まぜごはん ぎゅうにゅう	しょくばん、あぶら、こむぎこ さとう、じゃがいも こめ、ごま、ごまあぶら りんごじゃむ	ぶたこまにく しらす ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ とまとぴゅーれー、もやし きゅうり、すいか こまつな	こんそめ、けちやつぶ しょうゆ、す うすたーそーす ちゅうかだし
4	すい	ちゃーはん とりにくのからあげ くしがたとまと こーんとわかめのさらだ みそしる(とうがん・あぶらあげ) すいか	とうにゅうここあぶりん せんべい ぎゅうにゅう 【なつのおたのしみぎょうじしょく】	こめ、あぶら さとう、ごま かたくりこ、ごまあぶら せんべい	とりももにく ぶたひきにく あぶらあげ、しろみそ ぎゅうにゅう、とうにゅう	にんじん、こーん、たまねぎ わかめ、きゅうり、れたす とまと、とうがん、すいか しょうが	しお、しょうゆ、みりん だし、ちゅうかだし、す ここあ、ぜらちん
5	もく	ごはん たらのくりーむこーんやき きんぴらごぼう みそしる(もやし・あつあげ) りんご	どらいかれーとーすと ぎゅうにゅう	こめ、さとう、あぶら、ごまあぶら えっぐけあまよねーず こむぎこ、しょくばん	たら、あつあげ しろみそ ぶたひきにく ぎゅうにゅう	くりーむこーん、ぱせり にんじん、こんにやく、ごぼう びーまん、もやし、りんご たまねぎ	しお、しょうゆ みりん、りょうりしゅ だし、けちやつぶ ちゅうのうそーす、かれーこ
6	きん	ひやしきつねうどん なすのにくみそいため きゅうりとちくわのさらだ すいか	つなぴらふ ぎゅうにゅう	うどん、さとう えっぐけあまよねーず ごま、こめ	あぶらあげ ぶたひきにく、しろみそ ちくわ、つなかん ぎゅうにゅう	わかめ、にんじん、ねぎ なす、ぴーまん、きゅうり すいか、たまねぎ	だし、しょうゆ みりん、しお りょうりしゅ、こんそめ
7	ど	ごはん まーぼーとうふ じゃがいものいそあえ みそしる(きりぼし・にんじん) りんご	りんごじゃむむしばん 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 りんごじゃむ	もめんとうふ、ぶたひきにく しろみそ とうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ あおのり、きりぼしだいこん、りんご	しょうゆ、ちゅうかだし しお、だし
8	にち						
9	げつ	やまのひ					
10	か	みーとすばげてい きゃべつとこーんのさらだ じゃがいものすーぶ すいか	みそやきおにぎり ぎゅうにゅう	すばげてい あぶら、さとう、じゃがいも こめ、ごま	ぶたひきにく とうにゅう しろみそ ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、とまとかん きゃべつ、こーん、きゅうり すいか	けちやつぶ、こんそめ す、しお、みりん
11	すい	ごはん ほいこーろー しるばーさらだ ちゅうかすーぶ(ちんげんさい・たまねぎ) すいか	なつとうそうめん ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう かたくりこ、はるさめ えっぐけあまよねーず そうめん	ぶたこまにく ひきわりなつとう しろみそ ぎゅうにゅう	きゃべつ、あかびーまん、しょうが ねぎ、にんじん、きゅうり こーん、たまねぎ、ちんげんさい すいか	りょうりしゅ、しょうゆ しお、ちゅうかだし、みりん
12	もく	ごはん とりだんごのさっぱり きゅうりのおかかあえ みそしる(かぼちゃ・たまねぎ) りんご	こくとうぼーろ ぎゅうにゅう	こめ、かたくりこ、さとう かぼちゃ こむぎこ、くろざとう、あぶら ごま	とりひきにく 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、だいこん きゅうり、もやし、しょうが、りんご	りょうりしゅ、す しょうゆ、しお だし べーきんぐぱうだー
13	きん	ごはん さけのしおこうじやき ひじきいりに みそしる(きゃべつ・あつあげ) すいか	ちーずいももち ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう じゃがいも、かたくりこ	さけ ちくわ、だいずみず あつあげ、しろみそ びざようちーず、とうにゅう ぎゅうにゅう	ひじき、にんじん きゃべつ、すいか ぱせり	しおこうじ だし、しょうゆ しお
14	ど	ごはん ぶただいこん わかめのすのもの みそしる(ふ・えのき) りんご	すこーん ぎゅうにゅう	こめ、さとう ふ、あぶら ほっとけーきみつくす いちごじゃむ	ぶたこまにく しらす、しろみそ とうにゅう ぎゅうにゅう	だいこん、にんじん、こんにやく きゅうり、わかめ、えのき りんご	だし、しょうが しょうゆ、みりん す、しお、だし
15	にち						



日	メニュー	つなつしよへんりんにしゆん	おふのきなこらすく ぎゆうにゆう	ねつとちからになるもの	ちやくやくほねになるもの	からだのちようしをととのえるもの	つよゾクツよ
16	げつ	つなかれー すばげていさらだ なし		こめ、じゃがいも あぶら、ばたー、さとう こむぎこ、すばげてい、ふ えつぐけあまよねーず	つなかん きなこ ぎゆうにゆう	にんじん、たまねぎ きゅうり、なし	かれーこ、こんそめ けちやつぶ、ちゆうのうそーず しお
17	か	すたみなどん かほちやさらだ とうふすーぶ なし	ひぎとーすと ぎゆうにゆう	こめ、あぶら、さとう かほちや えつぐけあまよねーず しよくぱん	ぶたひきにく もめんとうふ びぎようちーず ぎゆうにゆう	たまねぎ、ぱぶりか にら、きゅうり、にんじん ねぎ、なし、こーん びーまん、ぱせり	りょうりしゆ、しょうゆ こんそめ、しお ちゆうかだし けちやつぶ
18	すい	ごはん とりにくのあまずまよやき じゃがいもとこーんのそてー みそしる(わかめ・たまねぎ) りんご	ごまいりくつきー ぎゆうにゆう	こめ、さとう えつぐけあまよねーず かたくりこ、じゃがいも あぶら、こむぎこ ごま	とりむねにく しろみそ ぎゆうにゆう	こーん、わかめ、たまねぎ りんご	りょうりしゆ、しょうゆ みりん、す、しお だし、こんそめ
19	もく	ごはん あげざかなのあまからに とまとときゅうりのびくるすふう みそしる(きやべつ・こーん) なし	やきそば ぎゆうにゆう	こめ、かたくりこ、あぶら さとう、やきそばめん	かじき しろみそ ぶたこまにく ぎゆうにゆう	とまと、きゅうり きやべつ、こーん なし、もやし、たまねぎ にんじん、あおのり	しお、しょうゆ みりん、す、しお だし、そーず
20	きん	ろーるぱん みーとろーふ きやべつのつなあえ はくさいすーぶ なし	ひじきごはん ぎゆうにゆう	ばたーろーる、あぶら ぱんこ、ごまあぶら、さとう こめ	ぶたひきにく、とりひきにく つなかん あぶらあげ ぎゆうにゆう	たまねぎ、にんじん きやべつ はくさい、なし、ひじき	しお、けちやつぶ ちゆうのうそーず しょうゆ、こんそめ みりん、りょうりしゆ
21	ど	ごはん とうふちゃんぶるー ほうれんそうおかかあえ みそしる(しめじ・たまねぎ) りんご	ほっとけーき ぎゆうにゆう	こめ、ごまあぶら ほっとけーきみつくす	もめんとうふ ぶたこまにく、はなかつお しろみそ とうにゆう ぎゆうにゆう	にんじん、もやし、にら ほうれんそう、こーん しめじ、たまねぎ、りんご	りょうりしゆ、しょうゆ しお、だし めーふるしろつぷ
22	にち						
23	げつ	ひやしたんたんめん たらのちーずやき ませどあんさらだ りんご	とりおこわ ぎゆうにゆう	やきそばめん、ごまあぶら さとう、ごま、あぶら じゃがいも えつぐけあまよねーず こめ、もちこめ	ぶたひきにく、しろみそ とうにゆう、たら びぎようちーず とりひきにく ぎゆうにゆう	ねぎ、ちんげんさい、しょうが こーん、ぱせり きゅうり、にんじん りんご、ごぼう	だし、しょうゆ ちゆうかだし、しお りょうりしゆ
24	か	ごはん ればーのやきにく こうやどうふのにも みそしる(こまつな・えのき) りんご	あげぱん ぎゆうにゆう	こめ、あぶら、さとう ごまあぶら ばたーろーる	ぶたればー、こうやどうふ しろみそ きなこ ぎゆうにゆう	たまねぎ、しょうが にんじん、ぐりんぴーす こまつな、えのき、りんご	しょうゆ、みりん だし
25	すい	とりにくのからあげどん ひじきとはくさいのまよさらだ みそしる(とうふ・ねぎ) めろん	2しよくむしけーき ぎゆうにゆう 【たんじょうびかい】	こめ、かたくりこ さとう、ごま、あぶら えつぐけあまよねーず ほっとけーきみつくす	とりももにく、つなかん もめんとうふ、しろみそ とうにゆう ほいつぷくりーむ ぎゆうにゆう	きやべつ、きざみのり ひじき、はくさい、にんじん ねぎ、めろん	りょうりしゆ、しょうゆ しょうが、みりん、だし す、ここあ
26	もく	ごはん とうふはんぱーぐ じゃこさらだ みそしる(たまねぎ・にんじん) りんご	ふおー ぎゆうにゆう 【たぶんかめにゆー】	こめ、あぶら、かたくりこ さとう、ふおー	もめんとうふ、ぶたひきにく ちりめん、しろみそ とりむねにく	にんじん、ねぎ、きやべつ こまつな、きゅうり、たまねぎ りんご、しょうが、もやし、みずな	しお、だし しょうゆ、す ちゆうかだし
27	きん	いちごじゃむさんど じゃがいものかんとりーに わかめさらだ とうにゆうこーんすーぶ なし	かやくごはん ぎゆうにゆう	しよくぱん、じゃがいも あぶら、さとう、こめ ごま いちごじゃむ	ぶたこまにく とうにゆう あぶらあげ ぎゆうにゆう	にんじん、たまねぎ、もやし きゅうり、わかめ、くりーむこーん ぱせり、なし、こんにやく	こんそめ、けちやつぶ うすたーそーず、す しょうゆ、しお、りょうりしゆ みりん
28	ど	ごはん にくじゃが やさいすていっく みそしる(きりぼし・えのき) りんご	さけわかめおにぎり ぎゆうにゆう	こめ、じゃがいも、さとう えつぐけあまよねーず あぶら	ぶたこまにく しろみそ さけふれーく、ちりめん ぎゆうにゆう	たまねぎ、にんじん しらたき、きゅうり、きりぼしだいこん えのき、わかめ、りんご	しょうゆ、だし
29	にち						
30	げつ	なつやさいかれー はるさめさらだ なし	ひまわりかてん くらっかー ぎゆうにゆう	こめ、かほちや、あぶら こむぎこ ばたー、さとう、ごまあぶら はるさめ、くらっかー	とりこまにく ぎゆうにゆう	なす、にんじん たまねぎ、きゅうり、こーん、なし おれんじじゆーす ぶどうじゆーす	かれーこ、こんそめ けちやつぶ、ちゆうのうそーず しお、す、しょうゆ かてん
31	か	ごはん とりにくのちーずやき こまつなのなっとうあえ みそしる(だいこん・あぶらあげ) なし	じゃーじゃーうどん ぎゆうにゆう	こめ、さとう、ごまあぶら うどん、かたくりこ	とりももにく びぎようちーず しらす、ひきわりなっとう あぶらあげ、しろみそ ぶたひきにく	ぱせり、こまつな、にんじん だいこん、なし ねぎ、しょうが、きゅうり	しお、だし す、しょうゆ

