

2022ねん6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】

- ・あじ (17にち)
 - ・おりーぶあぶら (21にち)
 - ・おくら (29にち)
- ★7がつは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がつちゅうにおためしてください
- しょうしょくざいにつきましたは、あれるぎーなどにはいりょ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



こんげつのくだものは「りんご・めろん」です。

- ・16にち(もく)はたぶんかおやつです。
- ・24にち(きん)はおたんじょうびかいです。

※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。

あさのにゅうじのおやつは
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	
1	すい	ごはん たらのぱんこやき すのもの 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、ぱんこ、あぶら えっぐけあまよねーず さとう、すばげてい	たら、ちくわ しろみそ ぶたひきにく ぎゅうにゅう	ばせり、きゅうり、わかめ きやべつ、しめじ、りんご たまねぎ、にんじん	しお、す、しょうゆ だし、けちやっぶ こんそめ
2	もく	ろーるぱん ぼーくちやっぶ つなさらだ こんそめすーぶ(じゃがいも・にんじん) りんご	さけわかめごはん ぎゅうにゅう	ろーるぱん、あぶら じゃがいも こめ	ぶたこまにく つなかん さけふれーく、ちりめん ぎゅうにゅう	たまねぎ、まっしゅるーむ きゅうり、きやべつ にんじん、りんご わかめ	けちやっぶ、こんそめ うすたーそーす す、しお、しょうゆ
3	きん	ぶたすきやきどん なむる ちゅうかすーぶ(わかめ・ねぎ) めろん	こくとうむしぱん ぎゅうにゅう	こめ、さとう ごまあぶら ほっとけーきみつくす くろざとう、あぶら	ぶたこまにく やきどうふ、しらす とうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ、しらたき ほうれんそう、にんじん、もやし えのき、わかめ、ねぎ、めろん	しょうゆ、みりん だし、しお、ちゅうかだし
4	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	ほっとけーき ぎゅうにゅう	こめ、ごまあぶら さつまいも、さとう ほっとけーきみつくす	もめんとうふ、ぶたこまにく あぶらあげ、しろみそ とうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん、もやし、にら たまねぎ、りんご	りょうりしゅ、しょうゆ しお、だし めーふるしろっぶ
5	にち						
6	げつ	ちきんかれー きやべつさらだ りんご	なっとうそうめん ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも あぶら、こむぎこ さとう、そうめん	とりこまにく ひきわりなっとう とうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ きやべつ、きゅうり、こーん りんご、ねぎ	かれーこ、こんそめ けちやっぶ、しお ちゅうのうそーす、しょうゆ す、だし、みりん
7	か	いちごじゃむさんど ぽてとぐらたん ぶろっこりーさらだ こーんすーぶ りんご	ひじきごはん ぎゅうにゅう	しょくぱん、じゃが芋 あぶら、こむぎこ えっぐけあまよねーず こめ いちごじゃむ	ぶたひきにく とうにゅう びざようちーず あぶらあげ ぎゅうにゅう	たまねぎ、ばせり ぶろっこりー、にんじん、もやし くりーむこーん、りんご ひじき	けちやっぶ、しお こんそめ、みりん りょうりしゅ、しょうゆ
8	すい	ごはん まつかぜやき きりぼしだいこんのあえもの みそしる(なす・あぶらあげ) 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 ごま	もめんとうふ、とりひきにく あぶらあげ、しろみそ とうにゅう ぎゅうにゅう	ねぎ、にんじん きりぼしだいこん、きゅうり もやし、なす、りんご	しお、す しょうゆ、だし べーきんぐぱうだー
9	もく	きつねうどん かじきのみそやき かぼちゃさらだ めろん	つなかれーぴらふ ぎゅうにゅう	うどん、さとう ごま、あぶら かぼちゃ えっぐけあまよねーず こめ	あぶらあげ かじき、しろみそ つなかん ぎゅうにゅう	にんじん、ねぎ、ほうれんそう きゅうり、たまねぎ、めろん ばせり	だし、しょうゆ、みりん しお、りょうりしゅ、かれーこ こんそめ
10	きん	ごはん ればーのちーまーあげ ほうれんそうのおかかあえ すましじる(にんじん・たまねぎ) りんご	きなこのほっとけーき ぎゅうにゅう	こめ、ごまあぶら かたくりこ、あぶら、ごま さとう、くろさとう ほっとけーきみつくす	ぶたればー はなかつお とうにゅう、きなこ ぎゅうにゅう	ほうれんそう、こーん、もやし にんじん、たまねぎ、りんご	りょうりしゅ、にんにく しょうが、しょうゆ しお、だし
11	ど	ごはん やきにく ぽてとさらだ みそしる(ふ・こまつな) りんご	ぜりー くらっかー 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 えっぐけあまよねーず ふ、くらっかー	ぶたこまにく しろみそ ぎゅうにゅう	ぴーまん、あかぴーまん たまねぎ、きゅうり、にんじん こまつな、りんご おれんじじゅーす	しょうゆ、みりん しょうが、にんにく しお、だし かんでん
12	にち						
13	げつ	ごはん あつあげのけちやっぶいため きゅうりとちくわのさらだ みそしる(わかめ・たまねぎ) りんご	めろんぱんとーすと ぎゅうにゅう	こめ、さとう えっぐけあまよねーず しょくぱん ほっとけーきみつくす ばたー	あつあげ ぶたこまにく ちくわ、しろみそ とうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、ぴーまん きゅうり、わかめ、りんご	けちやっぶ、ちゅうかだし しょうゆ、だし れもんじる
14	か	ごはん とりにくのあまずいため じゃがいものいそあえ はるさめすーぶ りんご	にくみそうどん ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう じゃがいも、はるさめ うどん、かたくりこ	とりこまにく ぶたひきにく しろみそ ぎゅうにゅう	ぴーまん、たまねぎ、にんじん きゅうり、あおのり、りんご	す、しょうゆ こんそめ、しお みりん、しょうが

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	
15	すい	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	こったちやーはん ぎゅうにゅう	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、とうにゅう ぴざようちーず ぶたひきにく、しらす ぎゅうにゅう	ばせり、たまねぎ、きゃべつ にんじん、きゅうり、こーん こまつな、りんご、ねぎ	かれーこ、しお す、こんそめ しお、ちゅうかだし
16	もく	ごはん とうふいりつくねあんかけ きゅうりのつなあえ みそしる(だいこん・あぶらあげ) めろん	ぼふぼふ ぎゅうにゅう 【たぶんかおやつ】	こめ、ばんこ、あぶら さとう、かたくりこ、ごま こむぎこ、きょうりきこ ふんとう	もめんとうふ、とりひきにく つなかん あぶらあげ、しろみそ とうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ、きゅうり、だいこん めろん、わかめ	しお、しょうゆ みりん、す だし べーきんぐぱうだー
17	きん	とうにゅうちゃんぽんめん あじのしおやき ひじきさらだ りんご	とりおこわ ぎゅうにゅう	やきそばめん、あぶら ごま、こめ、もちこめ	ぶたこまにく、とうにゅう あじ、つなかん とりひきにく、しろみそ ぎゅうにゅう	きゃべつ、もやし、にんじん ねぎ、しめじ、こーん 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、す りょうりしゆ
18	ど	ごはん とりにくのまーまれーどやき じゃがいものきんぴら みそしる(きりぼし・にんじん) りんご	こんぶとつなのおにぎり ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも ごまあぶら、ごま さとう、こめ まーまれーどじゃむ	とりももにく しろみそ つなかん ぎゅうにゅう	にんじん、ぴーまん 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 みりん、だし
19	にち						
20	げつ	ごはん しょうがやき しるばーさらだ みそしる(かぼちゃ・たまねぎ) りんご	くつきー ぎゅうにゅう	こめ、さとう、はるさめ えっぐけあまよねーず かぼちゃ、こむぎこ あぶら	ぶたこまにく しろみそ ぎゅうにゅう	たまねぎ、ぴーまん にんじん、きゅうり、こーん りんご	しょうゆ、しょうが りょうりしゆ、しお だし
21	か	ごはん とりにくのしおこうじため もやしさらだ みそしる(ほうれんそう・しめじ) りんご	さまーすばげてい ぎゅうにゅう	こめ、ごまあぶら、かたくりこ ごま、あぶら、さとう すばげてい おりーぶあぶら	とりこまにく しろみそ つなかん ぎゅうにゅう	きゃべつ、たまねぎ、 もやし、きゅうり、にんじん ほうれんそう、しめじ りんご、とまと、ばせり	しおこうじ、りょうりしゆ にんにく、しょうが す、しょうゆ、だし しお
22	すい	いちごじゃむさんど とりにくのちーずやき みっくすべじたぶるそてー とうにゅうすーぷ りんご	ふりかけおにぎり ぎゅうにゅう	しょくばん、いちごじゃむ じゃがいも、あぶら こめ、ごまあぶら、ごま	とりももにく ぴざようちーず とうにゅう ちりめん、はなかつお ぎゅうにゅう	ばせり、いんげん、にんじん こーん、はくさい、たまねぎ りんご、あおのり	しお、こんそめ しょうゆ
23	もく	なすとひきにくのかれー しょうゆふれんち りんご	あげばん ぎゅうにゅう	こめ、あぶら こむぎこ ばたーろーる、さとう	ぶたひきにく とうにゅう ぎゅうにゅう	なす、にんじん、たまねぎ きゃべつ、きゅうり、りんご	かれーこ、こんそめ けちやっふ、しお ちゅうのうそーす す、しょうゆ
24	きん	ごましおごはん みっくすふらい(あじ・かぼちゃ) つけ)せんぎりきゃべつ、とまと まかろにさらだ みそしる(わかめ・ねぎ・とうふ) めろん	あじさいぱふえ ぎゅうにゅう 【おたんじょうびかい】	こめ、こむぎこ、ばんこ、あぶら かぼちゃ、さとう、まかろに くろごま、えっぐけあまよねーず ほっとけーきみっくす びすけつと、いちごじゃむ	あじ もめんとうふ、しろみそ とうにゅう とうにゅうほいつぶ ぎゅうにゅう	きゃべつ、きゅうり、にんじん とまと、あかばぷりか、わかめ ねぎ、めろん、ほうれん草 ぶどうじゅーす りんごじゅーす	ちゅうのうそーす、しお だし、かんでん
25	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	おふのこくとうらすく ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、さとう あぶら、ふ、くろさとう	ぶたこまにく しろみそ ぎゅうにゅう	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、りんご	しょうゆ、だし
26	にち						
27	げつ	ごはん まーぼーなす きゃべつなむる ちゅうかすーぷ(はくさい・もやし) りんご	きなこむしばん ぎゅうにゅう	こめ、ごまあぶら、さとう かたくりこ ほっとけーきみっくす あぶら	ぶたひきにく、しろみそ とうにゅう、きなこ ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、なす にら、きゃべつ、はくさい もやし、りんご	しょうゆ しお、ちゅうかだし べーきんぐぱうだー
28	か	ごはん いりどうふ かぼちゃふくめに みそしる(ふ・えのき) りんご	じゃことーすと ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう かぼちゃ、ふ しょくばん えっぐけあまよねーず	もめんとうふ、ぶたひきにく しろみそ ちりめん ぴざようちーず ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう えのき、りんご	しょうゆ、しお だし
29	すい	ごはん とりにくのいそべやき こまつなのなっとうあえ みそしる(おくら・とうふ) めろん	やきそば ぎゅうにゅう	こめ、こむぎこ、あぶら さとう、やきそばめん ごまあぶら	とりももにく しらす、ひきわりなっとう もめんとうふ、しろみそ ぶたこまにく ぎゅうにゅう	あおのり、こまつな、にんじん おくら、めろん もやし、たまねぎ	しお、しょうゆ、す だし、ちゅうのうそーす
30	もく	たこらいす わふうすばげていさらだ こんそめすーぷ りんご	みずようかん せんべい ぎゅうにゅう	こめ、かたくりこ、あぶら さとう、すばげてい せんべい	ぶたひきにく つなかん こしあん ぎゅうにゅう	たまねぎ、とまと、れたす 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 しょうゆ、す、しお こんそめ、かんでん

