

2022ねん9がつ こんだてひょう

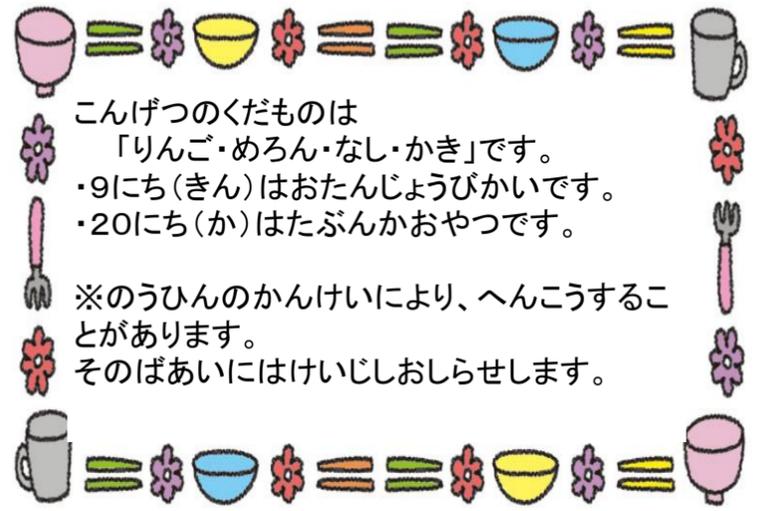
かんのんちょうほいくえん

【こんねんど、はじめてでるしょくざい】

- ・ういんなー (にゅう・たまごふししょう) (20にち)
- ・かき (21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・なし・かき」です。
 ・9にち(きん)はおたんじょうびかいです。
 ・20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。

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	ごはん あつあげのけちやつぶいため 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	いもちたこやきふう ぎゅうにゅう	こめ、さとう えっぐけあまよねーず じゃがいも、かたくりこ あぶら	あつあげ、ぶたこまにく ちくわ、しろみそ はなかつお 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 あおのり	けちやつぶ、ちゅうかだし しょうゆ、だし しお、ちゅうのうそーす
2	きん	あまからひきにくどん もやしさらだ みそしる(こうやどうふ・こまつな) なし	じゃことーすと ぎゅうにゅう	こめ、さとう、あぶら しょくぱん えっぐけあまよねーず	ぶたひきにく こうやどうふ、しろみそ ちりめん ぎゅうにゅう	ねぎ、しめじ、あかぴーまん しょうが、にんにく もやし、きゅうり、にんじん こまつな、なし、あおのり	みりん、しょうゆ す、だし
3	ど	ごはん にくじゃが やさいすていっく みそしる(あぶらあげ・もやし) りんご	おふのおやつ ぎゅうにゅう	こめ、さとう、じゃがいも えっぐけあまよねーず ふ、あぶら	ぶたこまにく あぶらあげ、しろみそ ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん きゅうり、もやし、りんご あおのり	しょうゆ、だし しお
4	にち						
5	げつ	ぽーくかれー わふうさらだ りんご	ひやしそうめん ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、あぶら こむぎこ そうめん	ぶたこまにく とうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ もやし、わかめ、きゅうり こーん、りんご、ねぎ	かれーこ、しお こんそめ、けちやつぶ ちゅうのうそーす、す しょうゆ、だし
6	か	いちごじゃむさんど ぽーくびーんず きりぼしさらだ きゃべつとうにゅうすーぶ りんご	こーんぴらふ ぎゅうにゅう	しょくぱん、いちごじゃむ あぶら、さとう ごまあぶら、こめ	ぶたこまにく だいずみず とうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、とまとかん ぴーまん、きりぼしだいこん きゅうり、きゃべつ、たまねぎ りんご、こーん	けちやつぶ うすたーそーす しょうゆ、す、しお こんそめ
7	すい	ごはん あじのみそてりやき ぽてとさらだ すましじる(とうふ・ねぎ) なし	やきそば ぎゅうにゅう	こめ、こむぎこ、さとう じゃがいも えっぐけあまよねーず やきそばめん	あじ、しろみそ もめんとうふ ぶたこまにく ぎゅうにゅう	にんじん、きゅうり ねぎ、なし、たまねぎ、あおのり	りょうりしゆ、みりん しょうゆ、しお、だし ちゅうのうそーす
8	もく	ごはん とりにくのぴざやき ねばねばさらだ すましじる(だいこん・にんじん) なし	あげぱん ぎゅうにゅう	こめ、さとう、ごまあぶら ぱたーろーる あぶら	とりもみにく ぴざようちーず ひきわりなつとう ぎゅうにゅう	たまねぎ、ぴーまん、ほうれんそう にんじん、おくら、だいこん なし	けちやつぶ しょうゆ、だし、しお
9	きん	かけうどん てんぷら(とり・ちくわ・なす・ぴーまん) にまめ めろん ぶどうぜりー	とうにゅうちーずけーき いちごそーす ぎゅうにゅう 【おたんじょうびかい】	うどん、こむぎこ、あぶら さとう ほっとけーきみつくす	ささみ、ちくわ だいずみず とうにゅう ぎゅうにゅう	なす、ぴーまん こんぶ、にんじん、めろん れもんじる	だし、しょうゆ みりん ぜりーのもと(ぶどう)
10	ど	ごはん こうやどうふとりにくのにももの さんしょくおひたし みそしる(わかめ・たまねぎ) りんご	まーまれーどむしぱん ぎゅうにゅう	こめ、さとう ほっとけーきみつくす まーまれーどじゃむ	こうやどうふ、とりこまにく はなかつお、しろみそ とうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん、だいこん、いんげん ほうれんそう、もやし、わかめ たまねぎ、りんご	だし、しょうゆ
11	にち						
12	げつ	ごはん もやしはんぱーぐ にんじんとしらすのしりしり みそしる(かぼちゃ・たまねぎ) りんご	らーめん ぎゅうにゅう	こめ、さとう、ごまあぶら ごま、かぼちゃ やきそばめん	ぶたひきにく、もめんとうふ ちりめん、しろみそ ぎゅうにゅう	もやし、にんじん、たまねぎ りんご、わかめ、ねぎ こーん	りょうりしゆ、しょうゆ みりん、しお だし、ちゅうかだし
13	か	ごはん やんによむちきん ひじきさらだ すましじる(はるさめ・こまつな) なし	きなことーすと ぎゅうにゅう	こめ、かたくりこ、あぶら さとう、ごま、はるさめ しょくぱん、ぱたー	とりもみにく きなこ ぎゅうにゅう	ひじき、にんじん、きゅうり こーん、こまつな、なし	りょうりしゆ、けちやつぶ みりん、しょうゆ す、だし
14	すい	だいずいりどらいかれー じゃこさらだ こーんすーぶ りんご	おれんじぜりー せんべい ぎゅうにゅう	こめ、こむぎこ さとう、せんべい	ぶたひきにく、だいずみず ちりめん、とうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、あかぴーまん きびーまん、とまとかん きゃべつ、こまつな、きゅうり くりーむこーん、ぱせり りんご	うすたーそーす、しお けちやつぶ、かれーこ こんそめ、す、しょうゆ ぜりーのもと(おれんじ)

日	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	
15	もく	ごはん あじのなんばんたるたるそーす あつあげのそぼろに みそしる(きりぼし・えのき) なし	くろごまきなこくつきー ぎゅうにゅう	こめ、かたくりこ、あぶら じゃがいも えっぐけあまよねーず くろごま、こむぎこ	あじ、あつあげ とりひきにく しろみそ きなこ ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、ぱせり きりぼしだいこん、えのき、なし	しお、みりん、しょうゆ だし、す
16	きん	ろーるばん とうにゅうちきんぐらたん だいこんさらだ こんそめすーぷ りんご	ちゅうかおこわ ぎゅうにゅう	ばたーろーる、まかろに あぶら、こむぎこ、ばんこ さとう、ごまあぶら、ごま こめ、もちごめ	とりこまにく、とうにゅう ばるめざんちーず ぶたこまにく ぎゅうにゅう	たまねぎ、ぱせり だいこん、にんじん、きゅうり もやし、きゃべつ、こーん りんご、しめじ	しお、こんそめ す、しょうゆ りょうりしゅ
17	ど	ごはん やきにく さつまいものあまに みそしる(だいこん・にんじん) りんご	じゃこおにぎり ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう ごまあぶら、かたくりこ さつまいも、ごま	ぶたこまにく しろみそ ちりめん、はなかつお ぎゅうにゅう	ぴーまん、もやし、たまねぎ しょうが、だいこん、にんじん りんご	しょうゆ、みりん だし
18	にち						
19	げつ	けいろうのひ					
20	か	ごはん だいちとごぼうのおとしあげ きりぼしだいこんのまよあえ すましじる(えのき・わかめ) りんご	びざ ぎゅうにゅう 【たぶんかおやつ】	こめ、こむぎこ、あぶら えっぐけあまよねーず ごま、さとう きょうりきこ	だいちみずに、とりひきにく つなかん びざようちーず ういんなー ぎゅうにゅう	ごぼう、にんじん、 きりぼしだいこん、きゅうり えのき、わかめ、りんご たまねぎ、ぴーまん	しょうゆ、りょうりしゅ だし、けちやっぶ、しお どらいいーすと
21	すい	ごはん たらのもみじやき じゃがいものそーすいため みそしる(こまつな・あつあげ) かき	いためびーふん ぎゅうにゅう	こめ、こむぎこ、あぶら えっぐけあまよねーず じゃがいも、びーふん	たら、ぶたこまにく あつあげ、しろみそ ぶたひきにく ぎゅうにゅう	にんじん、ねぎ、あおのり こまつな、かき、たまねぎ ぴーまん、もやし	しょうゆ うすたーそーす だし、ちゅうかだし
22	もく	なっとうびびんぼどん きゃべつちゅうかささらだ ちゅうかすーぷ りんご	おはぎ ぎゅうにゅう	こめ、さとう、ごま ごまあぶら もちごめ、くろごま	とりひきにく ひきわりなっとう きなこ ぎゅうにゅう	たまねぎ、しょうが、ほうれんそう もやし、きゃべつ、きゅうり わかめ、にんにく、きざみのり こーん、にんじん、りんご	しょうゆ、りょうりしゅ ちゅうかだし
23	きん	しゅうぶんのひ					
24	ど	ごはん とりにくのみそいため だいちさらだ すましじる(ふ・ねぎ) りんご	きなこのばんけーき ぎゅうにゅう	こめ、ごまあぶら えっぐけあまよねーず ふ、くろさとう ほっとけーきみつくす	とりこまにく だいちみずに、しろみそ とうにゅう、きなこ ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、きゅうり ねぎ、りんご	りょうりしゅ、しょうゆ しお、だし
25	にち						
26	げつ	ごはん ればーのたつたあげ こまつなとあぶらあげのごまあえ みそしる(たまねぎ・とうふ) りんご	ひじきちゃーはん ぎゅうにゅう	こめ、かたくりこ、あぶら さとう、ごま ごまあぶら	ぶたればー、あぶらあげ もめんとうふ、しろみそ とりひきにく ぎゅうにゅう	しょうが、こまつな、にんじん たまねぎ、りんご、ひじき	しょうゆ、だし しお、ちゅうかだし
27	か	ごはん とりにくのあまずいため はくさいのおひたし みそしる(わかめ・にんじん) かき	あいしんぐどーなつ ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう ほっとけーきみつくす ふんとう	とりこまにく はなかつお、しろみそ きぬごしとうふ、とうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ、ぴーまん、あかぴーまん はくさい、ほうれんそう、にんじん わかめ、かき	す、しょうゆ だし
28	すい	ごはん とうふちゃんぷるー かぼちゃのにも みそしる(なめこ・わかめ) りんご	まかろにきなこ ぎゅうにゅう	こめ、ごまあぶら かぼちゃ、さとう まかろに	もめんとうふ ぶたこまにく しろみそ きなこ ぎゅうにゅう	にんじん、もやし、にら なめこ、わかめ、りんご	しょうゆ、りょうりしゅ だし、しお
29	もく	いちごじゃむさんど ぽてとぐらたん つなさらだ とうにゅうすーぷ りんご	きのごはん ぎゅうにゅう	しょくばん じゃがいも、あぶら、こむぎこ こめ、ごま いちごじゃむ	ぶたひきにく びざようちーず つなかん とうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ、ぱせり、きゅうり きゃべつ、わかめ、こーん にんじん、りんご えのき、しめじ	けちやっぶ、しお す、しょうゆ、こんそめ
30	きん	かれーうどん かれないのみそやき さつまいもさらだ りんご	ふりかけおにぎり ぎゅうにゅう	うどん、かたくりこ さとう、あぶら さつまいも えっぐけあまよねーず こめ、ごまあぶら、ごま	ぶたこまにく かれない しろみそ ちりめん ぎゅうにゅう	にんじん、ねぎ、もやし きゅうり、りんご、あおのり	だし、みりん、しょうゆ かれーこ、しお りょうりしゅ

