

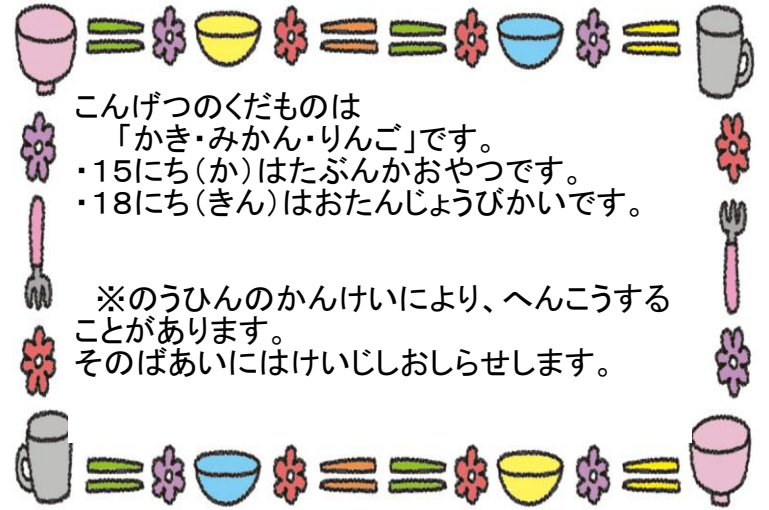
2022ねん11がつ こんだてひょう

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】

- ・ベーこん (21にち)
- ・はちみつ (26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くないように、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「かき・みかん・りんご」です。
 ・15にち(か)はたぶんかおやつです。
 ・18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。

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	からだのちょうしをととのえるもの	
1	か	ごはん あじのちゅうかやさいそーすがけ こうやどうふのもの すましじる(ふ・もやし) かき	きつねうどん ぎゅうにゅう	こめ、こむぎこ、あぶら ごまあぶら、さとう ふ、うどん	あじ、こうやどうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	あかぴーまん、ぴーまん だいこん、にんじん、ぐりんぴーす もやし、かき、ねぎ	しお、す、しょうゆ だし、みりん
2	すい	ごはん てづくりのりつくだに とりにくのしおこうじやき ちんげんさいとしめじのおかかあえ みそしる(わかめ・あぶらあげ) りんご	おこのみやき ぎゅうにゅう	こめ、さとう、あぶら こむぎこ	とりもにく、はなかつお あぶらあげ、しろみそ ぶたひきにく ぎゅうにゅう	きざみのり、ちんげんさい もやし、しめじ、わかめ りんご、きゃべつ、にんじん あおのり	だし、しょうゆ、りょうりしゅ みりん、しおこうじ ベーキングパウダー けちやつぶ、ちゅうのうそーす
3	もく	ぶんかのひ					
4	きん	ちゅうかどんぶり ひじきさらだ みそしる(あつあげ・ねぎ) みかん	こくとうぼーろ ぎゅうにゅう	こめ、ごまあぶら、かたくりこ こむぎこ、くろさとう あぶら、ごま、さとう	ぶたこまにく あつあげ、しろみそ とうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ、きゃべつ、にんじん ひじき、こーん、きゅうり、ねぎ みかん	しょうゆ、ちゅうかだし す、だし ベーキングパウダー
5	ど	ごはん あつあげのそぼろに きりぼしだいこんのさらだ みそしる(きゃべつ・こーん) りんご	わかめおにぎり ぎゅうにゅう	こめ、さとう かたくりこ、ごま ごまあぶら	とりひきにく あつあげ しろみそ 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、きゃべつ、こーん りんご	しょうゆ す、だし わかめごはんのもと
6	にち						
7	げつ	いちごじゃむさんど みーとぐらたん きゃべつしょうゆふれんちさらだ こーんくりーむすーぷ かき	さけちゃーはん ぎゅうにゅう	しょくぱん まかろに、こむぎこ あぶら、かたくりこ、こめ ごまあぶら、ごま いちごじゃむ	ぶたひきにく びぎょうちーず とうにゅう、さけふれーく ちりめん 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 かき、ねぎ	けちやつぶ、す しょうゆ、こんそめ しお
8	か	ごはん すどり はるさめさらだ(まよ) ちゅうかすーぷ りんご	きなこむしぱん ぎゅうにゅう	こめ、かたくりこ、さとう はるさめ えっぐけあまよねーず ほっとけーきみつくす あぶら	とりむねにく きなこ、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 にんじん、きゅうり、こーん はくさい、りんご	りょうりしゅ、けちやつぶ ちゅうかだし、す みりん、しお ベーキングパウダー
9	すい	とんじるうどん たらまよねーずやき きゅうりとわかめのすのもの かき	さつまいもごはん ぎゅうにゅう	うどん、あぶら えっぐけあまよねーず さとう、こめ、さつまいも くろごま	ぶたこまにく もめんとうふ、しろみそ たら、ちくわ ぎゅうにゅう	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ きゅうり、わかめ、かき	だし、しお す、しょうゆ りょうりしゅ
10	もく	ごはん みそぶた かぼちゃのごまあえ すましじる(だいこん・えのき) りんご	こめここあどーなつ ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、かぼちゃ さとう、ごま、ごまあぶら こめこな、かたくりこ	ぶたこまにく しろみそ きぬごしとうふ ぎゅうにゅう	しょうが、きゃべつ、たまねぎ だいこん、だいこんは、えのき、りんご	りょうりしゅ、しょうゆ だし、しお、ここあ ベーキングパウダー
11	きん	ごはん とうふはんぱーぐ きんぴらごぼう みそしる(さといも・ねぎ) みかん	きのこのばすた ぎゅうにゅう	こめ、かたくりこ さといも、すばげてい あぶら	ぶたひきにく、もめんとうふ しろみそ ぎゅうにゅう	にんじん、こんにやく、ごぼう いんげん、ねぎ、みかん たまねぎ まっしゆるーむかん、しめじ	しょうゆ、しお みりん、りょうりしゅ だし、こんそめ
12	ど	ごはん ぶたにくときゃべつそーすいため こまつなとちりめんのまよあえ みそしる(きりぼしだいこん・わかめ) りんご	くつきー ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、ごま えっぐけあまよねーず こむぎこ、さとう	ぶたこまにく ちりめん しろみそ ぎゅうにゅう	きゃべつ、たまねぎ、にんじん ぴーまん、しょうが、こまつな こーん、きりぼしだいこん、わかめ りんご	ちゅうのうそーす しょうゆ、だし
13	にち						
14	げつ	ちきんかれー つなさらだ りんご	ごまとーすと ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、あぶら こむぎこ、ごま、さとう しょくぱん、ぱたー	とりこまにく つなかん ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、きゅうり きゃべつ、りんご	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

1-つ	ひん	つゆふしよ、しんじゆにせぬい	じしゆのたん	ねつとちからになるもの	ちやくやくはねになるもの	からだのちようしをととのえるもの	つみぶつあつみ
15	か	ごはん みーとぼーる(けちやつぶあじ) ほうれんそうときのこのそてー みそしる(ふ・わかめ) みかん	えんばな一だ ぎゅうにゆう 【たぶんかおやつ】	こめ、かたくりこ、さとう ふ、あぶら こむぎこ、きょうりきこ	ぶたひきにく しろみそ とりひきにく ぎゅうにゆう	たまねぎ、ぱせり ほうれんそう、にんじん、しめじ こーん、わかめ、みかん ぴーまん、きばぶりか、にんにく	けちやつぶ、りょうりしゆ うすたーそーす、しょうゆ こんそめ、しお、だし ちゅうかだし、かれーこ
16	すい	ごはん さばのみそに ちやつ(みえ) すましじる(こまつな・とうふ) りんご	だいがくいも ぎゅうにゆう	こめ、さとう さつまいも、くろごま	さば、しろみそ もめんとうふ ぎゅうにゆう	しょうが、にんじん、れんこん だいこん、ほししいたけ きざみこんぶ、こまつな、りんご	りょうりしゆ、す、しょうゆ みりん、だし しお
17	もく	ろーるばん とりじゃがぐらたん だいこんさらだ こんそめすーぶ(はくさい・にんじん) かき	あおなとじゃこのおにぎり ぎゅうにゆう	ばたーろーる あぶら、じゃがいも ばんこ えつぐけあまよねーず ごま、ごまあぶら、こめ	とりこまにく ばるめざんちーず ちりめん、かつおぶし ぎゅうにゆう	たまねぎ、ぱせり だいこん、きゅうり、にんじん はくさい、かき、こまつな	す、しょうゆ こんそめ、しお
18	きん	さけごはん こーんのおとしあげ ぶろっこりーととまとのさらだ とんじる みかん	すいーとぼてと(うさぎ) おふのここあらすく ぎゅうにゆう 【おたんじょうびかい】	こめ、ごま、かたくりこ あぶら、さとう、さつまいも くろごま、ふ、ふんとう	さけふれーく もめんとうふ ぶたばらにく しろみそ、とうにゆう ぎゅうにゆう	こーん、たまねぎ、ぶろっこりー とまと、ごぼう、だいこん、にんじん ねぎ、みかん、いんげん	しお、す、だし ここあ
19	ど	ごはん ぶたしょうがやき おんやさいさらだ みそしる(きりほしだいこん・あぶらあげ) りんご	こくとうくずもち ぎゅうにゆう	こめ、さとう、あぶら じゃがいも えつぐけあまよねーず くろぎとう、かたくりこ	ぶたこまにく あぶらあげ、しろみそ きなこ ぎゅうにゆう	たまねぎ、ぴーまん、しょうが にんじん、きゃべつ、きりほしだいこん りんご	しょうゆ、りょうりしゆ しお、だし
20	にち						
21	げつ	いちごじゃむさんど きゃべつとひきにくのかさねに かぼちゃのめーぶるさらだ とうにゆうすーぶ りんご	こぎつねごはん ぎゅうにゆう	しょくばん ばんこ、かたくりこ、さとう かぼちゃ、さつまいも えつぐけあまよねーず こめ、ごま、いちごじゃむ	ぶたひきにく べーこん くりーむちーず とうにゆう、しらす、あぶらあげ ぎゅうにゆう	きゃべつ、たまねぎ、にんじん こーん、りんご	しお、けちやつぶ、こんそめ めーぶるしろつぷ だし、しょうゆ
22	か	あんかけうどん あじのしおやき ほうれんそうともやしのなむる みかん	ごへいもち ぎゅうにゆう	うどん、かたくりこ ごまあぶら こめ、あぶら、ごま	ぶたこまにく、あぶらあげ あじ しろみそ ぎゅうにゆう	にんじん、たまねぎ、はくさい こまつな、ほうれんそう、もやし みかん	だし、しょうゆ、しお ちゅうかだし
23	すい	きんろうかんしゃのひ					
24	もく	ごはん とりにくのてりやき ごもくにまめ すましじる(ちくわ・ねぎ) かき	おまんじゅうむしばん ぎゅうにゆう	こめ、さとう、こむぎこ あぶら、こめこ	とりももにく だいずみず ちくわ とうにゆう、あずき ぎゅうにゆう	ひじき、にんじん、こんにやく ねぎ、かき	しょうゆ、みりん だし、しお べーきんぐばうだー
25	きん	ごはん ぶたればーのたつたあげ つなぴーまんいため みそしる(さつまいも・たまねぎ) みかん	ちんすこう ぎゅうにゆう	こめ、かたくりこ、あぶら さつまいも、さとう こむぎこ	ぶたればー つなかん、しろみそ ぎゅうにゆう	しょうが、もやし、ぴーまん こーん、たまねぎ、みかん	しょうゆ、こんそめ かれーこ、だし べーきんぐばうだー ここあ
26	ど	ごはん ぶたにくのやさいまき まかろにそてー みそしる(こうやどうふ・こまつな) りんご	こーんふれーくおこし ぎゅうにゆう	こめ、さとう、まかろに こーんふれーく はちみつ	ぶたばらにく こうやどうふ、しろみそ ぎゅうにゆう	にんじん、きゃべつ、たまねぎ ぴーまん、こまつな りんご	りょうりしゆ、みりん しょうゆ、けちやつぶ だし
27	にち						
28	げつ	ごはん れんこんのつくねやき こまつなのなつとうあえ わかめとこーんのすーぶ みかん	きなこあげばん ぎゅうにゆう	こめ、さとう ばんこ、あぶら ばたーろーる ごまあぶら	とりひきにく、しろみそ ひきわりなつとう、ちりめん きなこ ぎゅうにゆう	れんこん、ねぎ、こまつな にんじん、わかめ、こーん みかん	しお、しょうゆ、す こんそめ
29	か	ごはん とりにくのばーべきゅーそーすやき はくさいのごまあえ みそしる(とうふ・なめこ) りんご	いためびーふん ぎゅうにゆう	こめ、あぶら、さとう ごま、ぴーふん	とりももにく もめんとうふ、しろみそ ぶたひきにく ぎゅうにゆう	にんにく、しょうが、はくさい にんじん、なめこ、りんご たまねぎ	けちやつぶ ちゅうのうそーす しょうゆ、だし ちゅうかだし、しお
30	すい	ぽーくかれー わかめのさらだ みかん	ほっとけーき ぎゅうにゆう	こめ、じゃがいも、あぶら こむぎこ ごまあぶら、さとう、ごま ほっとけーきみつす	ぶたこまにく とうにゆう ぎゅうにゆう	にんじん、たまねぎ、わかめ もやし、きゅうり、みかん	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 めーぶるしろつぷ

