



# こんだて

フログでも  
確認してね!



曜日	日付	昼食	材料名	おやつ	材料名
月	25	スキヤロップポテト マカロニサラダ 味噌汁 ごはん	じゃがいも・玉ねぎ・ベーコン・牛乳・しめじ・パセリ きゅうり・マカロニ・竹輪・コーン・青のり・マヨネーズ 榎茸・なす・味噌・鰹節・煮干し	みかんゼリー 牛乳	みかんシロップ漬け ゼラチン・砂糖
火	12/26	麻婆なす 大根サラダ 味噌汁 ごはん	なす・牛豚挽肉・長葱・片栗粉・生姜 大根・きゅうり・竹輪・青のり・マヨネーズ 小松菜・しめじ・味噌・鰹節・煮干し	おからパンケーキ 牛乳	おから・豆乳・玉子・砂糖・ サラダ油・ベーキングパウダー
水	13/27	五目きんぴら 人参シリシリ 味噌汁 ごはん	ごぼう・人参・豚肉・しいたけ・こんにゃく・白ごま にんじん・玉子・白ごま・ごま油 油揚げ・小松菜・味噌・鰹節・煮干し	カスタードプリン 牛乳	牛乳・玉子・砂糖 バニラエッセンス
木	14/28	北極オムライス きゅうりとワカメのサラダ 味噌汁 ごはん	玉子・玉ねぎ・ピーマン・人参・ベーコン・ごはん きゅうり・ワカメ・コーン・岩塩・ごま油 舞茸・いんげん豆・味噌・鰹節・煮干し	果物 牛乳	バナナ
		酢豚風肉団子 大根ゴマサラダ 味噌汁 ごはん	豚肉・玉葱・にんじん・キャベツ・しめじ・片栗粉 大根・黒ゴマ・白ごま・きゅうり・ごま油 しめじ・長葱・味噌・鰹節・煮干し	ジャムサンド 牛乳	食パン・いちごジャム マーガリン
金	1/15	卵の花炒め ポテトサラダ 味噌汁 ごはん	おから・人参・コーン・しいたけ・長ネギ じゃがいも・きゅうり・にんじん・青のり・マヨネーズ なす・小松菜・味噌・鰹節・煮干し	玉ねぎおやき 牛乳	ごはん・フライドオニオン 醤油・青のり
	29	ポテトグラタン レタスサラダ 味噌汁 ごはん	じゃがいも・玉葱・ベーコン・薄力粉・牛乳・チーズ・パセリ レタス・きゅうり・コーン・かに蒲鉾・ごま油・岩塩 大根・小松菜・味噌・鰹節・煮干し	たい焼き 牛乳	薄力粉・玉子・牛乳 砂糖・小豆・重曹
土	2/16	唐揚げネギソース ココロきゅうりサラダ 味噌汁 ごはん	鶏肉・小麦粉・片栗粉・生姜・にんにく きゅうり・コーン・かに蒲鉾・ごま・マヨネーズ しめじ・長葱・味噌・鰹節・煮干し	キャラメル麩ラスク 牛乳	焼き麩・バター・砂糖 牛乳
	30	鉄板焼き餃子 ほうれん草ごま和え 中華スープ ごはん	牛豚挽肉・キャベツ・ニラ・餃子皮 ほうれん草・白ごま・もやし・竹輪・コーン 春雨・長葱・榎茸	セサミパンケーキ 牛乳	ごま・小麦粉・玉子・牛乳 ベーキングパウダー・砂糖
月	4/18	ひじき五目炒め フレッシュサラダ 味噌汁 ごはん	ひじき・人参・豚肉・しいたけ・油揚げ・ごま・大根 レタス・キャベツ・水菜・コーン・岩塩・ごま油 豆腐・長葱・味噌・鰹節・煮干し	かっぱ巻き 牛乳	ごはん・きゅうり 白ゴマ・焼きのり
火	5/19	魚フライタルタルソースがけ 千切りサラダ 味噌汁 ごはん	スズキ・小麦粉・玉子・パン粉 キャベツ・きゅうり・コーン・青のり・ごま油・岩塩 なす・榎茸・味噌・鰹節・煮干し	おからドーナツ 牛乳	おから・小麦粉・玉子 牛乳・砂糖・サラダ油 ベーキングパウダー
水	6/20	とりじゃが ツナサラダ 味噌汁 ごはん	じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・鶏肉・昆布・エリンギ キャベツ・レタス・シーチキン・コーン・マヨネーズ・青のり 焼き麩・しめじ・味噌・鰹節・煮干し	なす味噌おやき 牛乳	なす・小麦粉・味噌・砂糖 醤油・食塩
木	7/21	鮭のマヨコーン焼き 鶏ハムサラダ 味噌汁 ごはん	鮭・コーン・粉チーズ・マヨネーズ・パセリ 鶏肉・キャベツ・レタス・きゅうり・マヨネーズ・チーズ 豆腐・ワカメ・味噌・鰹節・煮干し	アメリカンドッグ 牛乳	ウィンナー・薄力粉・玉子・牛乳 砂糖・食塩・ベーキングパウダー
金	8/22	カレーライス コールスローサラダ フルーツヨーグルト	豚肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・ごはん キャベツ・きゅうり・魚肉ソーセージ・マヨネーズ バナナ・ヨーグルト	マカロニあべかわ 牛乳	マカロニ・きな粉・砂糖・食塩
土	9/23	ハンバーグ 春雨サラダ 味噌汁 ごはん	牛豚挽肉・玉葱・パン粉・牛乳・玉子 春雨・きゅうり・コーン・かに蒲鉾・青のり・岩塩・ごま油 油揚げ・榎茸・味噌・鰹節・煮干し	蒸しパン 牛乳	小麦粉・玉子・牛乳・砂糖 重曹・

★行事、その他都合により変更することがございます。