



# こんだて

ブログでも



曜日	日付	昼食	材料名	おやつ	材料名
月	2 16	肉じゃが ブロッコリーサラダ 味噌汁 ごはん	じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・豚肉・エリンギ ブロッコリー・きゅうり・竹輪・白ごま・青のり 焼き麩・小松菜・味噌・鰹節・煮干し	五平餅 牛乳	ごはん・胡麻・砂糖 味噌・醤油
火	3	節分キーマカレー けんちん汁  フルーツヨーグルト	牛肉挽肉・玉ねぎ・ベーコン・海苔・ごはん 豆腐・大根・人参・長葱・さやえんどう こんにゃく・里芋・ごぼう・ゴマ油 ヨーグルト・バナナ	ミニ恵方巻 牛乳	ごはん・海苔・しいたけ きゅうり・玉子・蒲鉾
	17	釜揚げうどん かき揚げ ほうれん草ごま和え	うどん・大根・干しシイタケ・小葱・鰹節 玉葱・にんじん・小エビ・小麦粉・玉子 ほうれん草・白ごま・もやし・竹輪・コーン	蒸しパン 牛乳	小麦粉・玉子・牛乳 重曹・さつまいも
水	4 18	ふわふわオムライス コールスローサラダ 大根スープ	玉子・玉葱・ピーマン・人参・ベーコン・バター・生クリーム・ごはん キャベツ・きゅうり・魚肉ソーセージ・マヨネーズ 大根・長葱・榎茸	チーズおやき 牛乳	ごはん・チーズ 醤油
木	5 19	麻婆豆腐 ほうれん草ベーコンサラダ 味噌汁 ごはん	豆腐・牛豚挽肉・長ネギ・玉葱・生姜・片栗粉 ほうれん草・ベーコン・ニンニク・オリーブ油 油揚げ・しめじ・味噌・鰹節・煮干し	どら焼き 牛乳	薄力粉・玉子・砂糖・はちみつ 小豆餡
金	6	ポテトグラタン 白菜サラダ 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 白菜・コーン・かに蒲鉾・白ごま・マヨネーズ 小松菜・ワカメ・味噌・鰹節・煮干し	大学いも 牛乳	さつまいも・砂糖 みりん・醤油・ごま
	20	BDハンバーグ 人参シリシリ 味噌汁 ごはん	牛豚挽肉・玉葱・パン粉・牛乳・玉子 にんじん・玉子・白ごま・ごま油 油揚げ・榎茸・味噌・鰹節・煮干し	お誕生日プリン 牛乳	玉子・バニラエッセンス・ 砂糖・牛乳・生クリーム
土	7 21	白身魚のフライ 千切りサラダ 味噌汁 ごはん	スズキ・小麦粉・玉子・パン粉・ピクルス・マヨネーズ キャベツ・きゅうり・コーン・青のり・ごま油・岩塩 小松菜・長葱・煮干し・鰹節	セサミパンケーキ 牛乳	小麦粉・白ゴマ・玉子 サラダ油・ベーキングパウダー 玉子・砂糖・バター
月	9	スペイン風オムレツ ほうれん草サラダ 味噌汁 ごはん	じゃがいも・玉葱・ロースハム・玉子・パセリ ほうれん草・もやし・榎茸・ごま油・岩塩 豆腐・長葱・味噌・鰹節・煮干し	ツナサンドウィッチ 牛乳	食パン・シーチキン・玉葱 マヨネーズ・マーガリン
火	10 24	鮭のマヨコーン焼き もやしサラダ 味噌汁 ごはん	鮭・コーン・粉チーズ・パセリ もやし・きゅうり・かに蒲鉾・焼き海苔・岩塩 ワカメ・小松菜・味噌・鰹節・煮干し	鯛焼き 牛乳	小麦粉・玉子・砂糖・ 小豆餡・牛乳・重曹
水	25	ハンバーグ 人参シリシリ 味噌汁 ごはん	牛豚挽肉・玉葱・パン粉・牛乳・玉子 にんじん・玉子・白ごま・ごま油 油揚げ・榎茸・味噌・鰹節・煮干し	チーズおやき 牛乳	ごはん・チーズ・醤油
木	12 26	ひじき五目炒め 鶏ハムサラダ 味噌汁 ごはん	ひじき・人参・豚肉・しいたけ・油揚げ・ごま・大根 鶏肉・キャベツ・レタス・きゅうり・マヨネーズ・チーズ 豆腐・大根・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	13 27	カレーライス 大根サラダ フルーツヨーグルト	豚肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・ごはん 大根・きゅうり・竹輪・青のり・マヨネーズ ヨーグルト・バナナ	蒸しパン 牛乳	小麦粉・玉子・牛乳 重曹・さつまいも
土	14 28	春巻き ツナサラダ 味噌汁 ごはん	春雨・筍・豚肉・エリンギ・人参・しいたけ・片栗粉・春巻き皮 キャベツ・レタス・シーチキン・コーン・マヨネーズ・青のり 長葱・榎茸・味噌・鰹節・煮干し	ホットケーキ 牛乳	薄力粉・牛乳・玉子・砂糖 サラダ油・メープルシロップ バター・ベーキングパウダー

★行事、その他都合により変更することがございます。