



こんだて

ブログでも
確認してね！



曜日	日付			昼食	材料名	おやつ	材料名
月	10	24		スキャロップポテト コロコロきゅうりサラダ 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・コーン・竹輪・かに蒲鉾・ごま油 榎茸・なす・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
火		25		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	フライドポテト 牛乳	じゃがいも・食塩 片栗粉
水	12			中華春雨 ほうれん草サラダ 味噌汁 ごはん	キャベツ・豚肉・しいたけ・人参・しめじ・たけのこ・春雨・パセリ ほうれん草・もやし・かに蒲鉾・コーン・ごま油 しめじ・長葱・榎茸・味噌・鰹節・煮干し	牛乳寒天 牛乳	牛乳・砂糖・寒天 みかん
		26		BDハンバーグ 人参シリシリ 大根スープ 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 大根・ワカメ・榎茸	お誕生日びよびよ蒸しパン 牛乳	小麦粉・玉子・牛乳・重曹・ 粒コーン・トマトケチャップ 黒ごま
木	13	27		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	フレークバー 牛乳	コーンフレーク マシュマロ・バター
金	14			回鍋肉 マカロニサラダ 味噌汁 ごはん	豚肉・キャベツ・にんじん・玉葱・しめじ・きくらげ きゅうり・マカロニ・竹輪・コーン・青のり・マヨネーズ 焼き麩・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
		28		パースデー唐揚げ コールスローサラダ 味噌汁 ごはん	鶏肉・生姜・にんにく・小麦粉・片栗粉 キャベツ・きゅうり・魚肉ソーセージ・マヨネーズ ほうれん草・油揚げ・味噌・鰹節・煮干し	お誕生日フルーツ盛り合わせ 牛乳	りんご・バナナ
土	1	15		煮込みハンバーグ マカロニサラダ 味噌汁 ごはん	牛豚挽肉・玉ねぎ・牛乳・パン粉・玉子 きゅうり・マカロニ・竹輪・コーン・青のり・マヨネーズ 大根・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		春巻き 玉子サラダ 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 マカロニ・玉子・コーン・竹輪・きゅうり・パセリ・マヨネーズ 長葱・榎茸・味噌・鰹節・煮干し	五平餅 牛乳	ごはん・味噌・胡麻・醤油 砂糖・みりん
月	3	17		肉じゃが ツナサラダ きのこスープ ごはん	じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・豚肉・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 エリンギ・しめじ・榎茸・パセリ	かっぱ巻き 牛乳	ごはん・きゅうり 白ゴマ・焼きのり
		31		親子煮 アスパラベーコンのバター炒め 味噌汁 ごはん	鶏肉・玉子・玉ねぎ・しめじ・人参・焼きのり・ごはん アスパラガス・ベーコン・榎茸・バター 小松菜・油揚げ・味噌・鰹節・煮干し	ぼてと餅 牛乳	じゃがいも・片栗粉・食塩 胡椒
火	4	18		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	5	19		五目きんぴら キャベツのゴマ塩サラダ 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 キャベツ・竹輪・コーン・かに蒲鉾・ごま油・すりごま・岩塩 大根・長葱・煮干し・鰹節	なす味噌おやき 牛乳	なす・小麦粉・味噌・砂糖 醤油・食塩
木	6	20		酢豚風肉団子 磯サラダ 味噌汁 ごはん	牛豚挽肉・玉葱・にんじん・ピーマン・片栗粉 ワカメ・焼きのり・もやし・竹輪・ごま油 しめじ・長葱・味噌・鰹節・煮干し	ハムサンド 牛乳	食パン・ハム マーガリン
金	7	21		カレーライス 大根ゴマサラダ 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・黒ゴマ・白ごま・きゅうり・ごま油 バナナ・ヨーグルト	パウンドケーキ 牛乳	バター・砂糖・小麦粉 玉子・バニラエッセンス
土	8	22		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	マカロニあべかわ 牛乳	マカロニ・きな粉・砂糖・食塩

★行事、その他都合により変更することがございます。