



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 | 14 28 | 広東風かに玉 蒸しキャベツサラダ 味噌汁 ごはん | 玉子・しめじ・かに蒲鉾・長葱・片栗粉・酢 キャベツ・ツナ・すりごま・マヨネーズ・味噌 長ネギ・ワカメ・味噌・鰹節・煮干し | さつまいもドーナツ 牛乳 | 小麦粉・さつまいも 牛乳・砂糖・サラダ油 玉子・ベーキングパウダー |
| 火 | 1 15 | 麻婆豆腐 レタスサラダ 中華スープ ごはん | 豆腐・牛豚挽肉・長ネギ・生姜・片栗粉・オイスターソース レタス・きゅうり・コーン・ごま油 春雨・玉子・榎茸・もやし | 牛乳寒天 牛乳 | 牛乳・砂糖・寒天 みかん |
| 水 | 2 16 | 肉野菜炒め 茶碗蒸し 味噌汁 ごはん | キャベツ・にんじん・玉葱・豚肉 しめじ・かに蒲鉾・玉子 豆腐・長葱・味噌・鰹節・煮干し | ひとロアメリカンドッグ 牛乳 | ウィンナー・小麦粉 玉子・牛乳・砂糖 ベーキングパウダー |
| | 30 | スパゲッティナポリタン 大根サラダ きのこスープ | パスタ・玉ねぎ・ベーコン・ピーマン・ケチャップ 大根・きゅうり・かに蒲鉾・マヨネーズ しめじ・榎茸・エリンギ | 胡麻おから蒸しパン 牛乳 | おから・ゴマ・玉子・牛乳 砂糖・ベーキングパウダー |
| 木 | 3 17 | ポークチャップ マカロニサラダ 味噌汁 ごはん | 豚肉・玉葱・しめじ・白菜・エリンギ・トマト・パセリ 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 | おこげせんべい 牛乳 | ごはん・青のり ごま・醤油 |
| 金 | 4 18 | 肉じゃが 磯サラダ 味噌汁 ごはん | じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・豚肉・昆布・エリンギ ワカメ・もやし・竹輪・青のり・ごま油 焼き麩・長葱・味噌・鰹節・煮干し | ツナサンドウィッチ 牛乳 | 食パン・ツナ缶 マヨネーズ・バター |
| 土 | 5 19 | 魚フライタルタルソースがけ コロコロきゅうりサラダ 味噌汁 ごはん | スズキ・玉子・小麦粉・マヨネーズ・ピクルス きゅうり・コーン・かに蒲鉾・ごま・マヨネーズ 油揚げ・大根葉・味噌・鰹節・煮干し | 果物 牛乳 | バナナ |
| 月 | 7 21 | クリームシチュー 人参シリシリ 味噌汁 ごはん | 鶏肉・玉ねぎ・しめじ・ほうれん草 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 | ピザパン 牛乳 | 食パン・ハム・コーン チーズ・ケチャップ |
| 火 | 8 22 | 大根コロコロ炒め ボイルキャベツサラダ きのこスープ ごはん | 大根・鶏肉・にんじん・こんにゃく・エリンギ キャベツ・ワカメ・コーン・りんご酢 しめじ・エリンギ・長葱・榎茸 | フライドポテト 牛乳 | じゃがいも・片栗粉 食塩 |
| 水 | 9 23 | のり塩唐揚げ ツナサラダ 味噌汁 ごはん | 鶏肉・片栗粉・生姜・のり キャベツ・レタス・シーチキン・コーン・マヨネーズ・青のり ワカメ・豆腐・味噌・鰹節・煮干し | ヨーグルトゼリー 牛乳 | ヨーグルト・ゼラチン 牛乳・砂糖 |
| 木 | 10 24 | 炒り豆腐 大根ゴマサラダ 味噌汁 ごはん | 玉子・キャベツ・豆腐・人参・しめじ・豚肉 大根・黒ゴマ・白ごま・きゅうり・ごま油 油揚げ・ワカメ・味噌・鰹節・煮干し | チーズおやき 牛乳 | ごはん・チーズ 青のり・醤油 |
| 金 | 11 25 | カレーライス もやしサラダ フルーツヨーグルト | 豚肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・ごはん もやし・きゅうり・かに蒲鉾・焼き海苔・岩塩 ヨーグルト・バナナ | マシュマロフレーク 牛乳 | コーンフレーク マシュマロ |
| 土 | 12 26 | 五目ごはん ポテトサラダ 味噌汁 | もち米・鶏肉・しいたけ・人参・たけのこ・きぬさや じゃがいも・きゅうり・コーン・青のり・マヨネーズ ワカメ・しめじ・味噌・鰹節・煮干し | ホットケーキ 牛乳 | 薄力粉・牛乳・玉子 砂糖・ベーキングパウダー サラダ油・メープルシロップ バター |

★行事、その他都合により変更することがございます。