

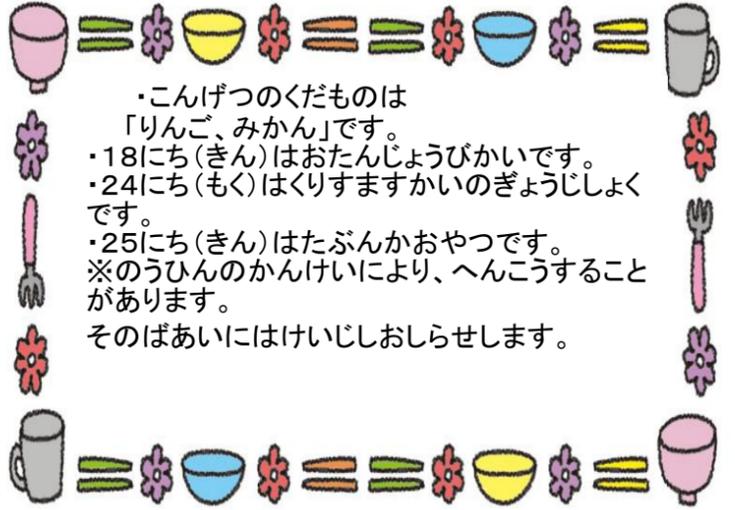
2020ねん12かつ こんだてひょう

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】

・わんたんのかわ（14にち）

●しょうしょくざいにつきましたは、あれるぎーなどにはいりよし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いように、こんだてをかくに



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			ちょうみりょう
				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 とりにくとやさいのてりいため ひじきごもくに すましじる(とうふ・ねぎ) りんご	ごまとーすと ぎゅうにゅう	こめ、さとう、かたくりこ しょくばん ごま、ばたー	とりこまにく あぶらあげ、とうふ ぎゅうにゅう	たまねぎ、きやべつ ひじき、だいずみず こんにやく、にんじん ねぎ、りんご	しょうゆ、みりん だし、しお
2	すい	りんごじゃむさんど ぼーくちやつぷ こふきいも こんそめすーぷ みかん	たきこみごはん ぎゅうにゅう	しょくばん、あぶら、さとう じゃがいも こめ りんごじゃむ	ぶたこまにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	たまねぎ、ぴーまん まつしゆるーむ、ばせり こまつな、もやし、みかん にんじん、ごぼう	けちやつぷ、こんそめ しお、しょうゆ みりん、りょうりしゆ だし
3	もく	みそけんちんうどん さけのしおやき れんこんのすのもの りんご	かれーびらふ ぎゅうにゅう	うどん、あぶら、さとう こめ	とりこまにく、さけ あぶらあげ、しろみそ ささみ ぎゅうにゅう	にんじん、ごぼう、だいこん ねぎ、れんこん、きゅうり りんご、たまねぎ ぐりんぴーす	だし、す、しお かれーこ、こんそめ
4	きん	ごはん ぶたればーのかおりあげ こまつなときこのそてー みそしる(たまねぎ・はくさい) みかん	あんかけぴーふん ぎゅうにゅう	こめ、こむぎこ、あぶら、さとう ごまあぶら、かたくりこ ぴーふん	ぶたればー しろみそ ぶたこまにく ぎゅうにゅう	こまつな、しめじ、にんじん こーん、はくさい、たまねぎ みかん、もやし、ぴーまん	しお、しょうりしゆ こんそめ、しょうゆ だし
5	ど	ごはん とりにくのてりやき もやしのさんぱいず みそしる(きりぼし・にんじん) りんご	さつまいもむしぱん ぎゅうにゅう	こめ、さとう、あぶら ほっとけーきみつくす さつまいも	とりももにく しろみそ とうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん、きゅうり しょうが、もやし、きりぼしだいこん りんご	しょうゆ、りょうりしゆ す、みりん、だし
6	にち						
7	げつ	ごはん たらのきのこそてーのせ ほうれんそうのおかかあえ みそしる(とうふ・ねぎ) みかん	みーとすばげてい ぎゅうにゅう	こめ、あぶら すばげてい	たら はなかつお、もめんとうふ しろみそ ぶたひきにく ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、しめじ ほうれんそう、こーん、もやし ねぎ、みかん	しお、りょうりしゆ しょうゆ、だし こんそめ、けちやつぷ
8	か	あんかけやきそば こんさいさらだ ちゅうかすーぷ りんご	すこーん ぎゅうにゅう	やきそばめん ごまあぶら、あぶら、さとう かたくりこ、 えっぐけあまよねーず こむぎこ、いちごじゃむ	ぶたこまにく きぬごしとうふ ぎゅうにゅう	はくさい、たまねぎ、にんじん ごぼう、きゅうり、もやし こーん、りんご	とりがらすーぷ しょうゆ、しお べーきんぐばうだー
9	すい	ごはん ぶたにくのてっかに はるさめさらだ すましじる(わかめ・えのき) りんご	ふらいどぽてと ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう はるさめ、ごまあぶら じゃがいも	ぶたこまにく、しろみそ ぎゅうにゅう	にんじん、ごぼう、ぴーまん きゅうり、えのき わかめ、りんご ばせり	しょうゆ、みりん だし、す、しお
10	もく	ちきんかれーらいす もやしときゅうりのつななむる りんご	きつねうどん ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、あぶら こむぎこ、ばたー ごまあぶら、うどん	とりこまにく つなかん あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ もやし、きゅうり、りんご ねぎ	かれーこな、こんそめ けちやつぷ、ちゅうのうそーす しお、とりがら、しょうゆ みりん、だし
11	きん	いちごじゃむさんど とうにゅうちきんぐらたん さんしょくさらだ やさいすーぷ りんご	ひじきごはん ぎゅうにゅう	しょくばん、いちごじゃむ まかるに、あぶら、こむぎこ ぱんこ、さとう こめ	とりこまにく、とうにゅう ぱるめざんちーず あぶらあげ ぎゅうにゅう	たまねぎ、ばせり、こーん もやし、きゅうり、にんじん こまつな、りんご ひじき	しお、こんそめ す、しょうゆ
12	ど	ごはん じゃがいものかんとりーに すばげていさらだ みそしる(きやべつ・こーん) りんご	おかかおにぎり ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、あぶら さとう、すばげてい えっぐけあまよねーず ごま	ぶたこまにく しろみそ はなかつお ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ きゅうり、こーん、きやべつ りんご	こんそめ、けちやつぷ うすたーそーす しお、だし しょうゆ
13	にち						



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			ちょうみりょう
				ねつとちからになるもの	ちやにくやほねになるもの	からだのちようしをとのえるもの	
14	げつ	ごはん まーぼーどうふ じゃこさらだ はるさめすーぷ みかん	あつぷるばいふう ぎゅうにゅう	こめ、ごまあぶら、あぶら さとう、かたくりこ はるさめ、わんたんのかわ ふんとう	きぬごしどうふ、ぶたひきにく しろみそ、ちりめん ぎゅうにゅう	にんじん、ほしいたけ、ねぎ きゃべつ、こまつな、きゅうり たまねぎ、みかん りんごかん	ちゅうかだし しょうゆ、す こんそめ
15	か	ごはん とりにくのごまてりやき ごもくにまめ みそしる(なめこ・たまねぎ) りんご	やさいくつきー ぎゅうにゅう	こめ、さとう、こむぎこ くろごま、あぶら かたくりこ	とりももにく だいずみずに しろみそ ばるめざんちーず ぎゅうにゅう	にんじん、こんにやく いんげん、なめこ、たまねぎ りんご、ぱせり	しょうゆ、みりん だし、しお
16	すい	ごはん まさごあげ きんぴらごぼう みそしる(あぶらあげ・もやし) みかん	こーんばたーおにぎり ぎゅうにゅう	こめ、かたくりこ、あぶら さとう、ばたー	もめんどうふ とりひきにく、しらす あぶらあげ、しろみそ ぎゅうにゅう	にんじん、こんにやく、ごぼう ぴーまん、もやし、みかん こーん	しお、りょうりしゆ しょうゆ、みりん こんそめ、だし
17	もく	かれーうどん さばのしおやき きりぼしのまよあえ りんご	ちきんらいす ぎゅうにゅう	うどん、かたくりこ えっぐけあまよねーず ごま、こめ、あぶら	ぶたこまにく、さば つなかん とりこまにく ぎゅうにゅう	にんじん、ねぎ、もやし きりぼしだいこん、きゅうり、りんご たまねぎ	だし、みりん、しょうゆ かれーこ、しお けちやつぶ
18	きん	てりやきさんど ぽてとさらだ こーんすーぷ りんご	どーなつ (あいしんぐかけ) ぎゅうにゅう 【おたんじょうびかい】	ばたーろーる、さとう じゃがいも、かたくりこ えっぐけあまよねーず あぶら、ほっとけーきみつくす ふんとう	とりももにく とうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、こーん きゅうり、ぱせり、りんご	しょうゆ、みりん こんそめ しお、りょうりしゆ
19	ど	ごはん とりにくのごもくいため さつまいものあまに みそしる(えのき・わかめ) りんご	ほっとけーき ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう かたくりこ、さつまいも ほっとけーきみつくす めーふるしろつぷ	とりこまにく しろみそ とうにゅう ぎゅうにゅう	こんにやく、にんじん、たけのこ えのき、わかめ、りんご	だし、しょうゆ、す
20	にち						
21	げつ	ごはん いりどうふ かぼちゃのふくめに みそしる(なまあげ・こまつな) りんご	あずきこめこむしばん ぎゅうにゅう	こめ、あぶら かぼちゃ、さとう こめこ	もめんどうふ、ぶたひきにく あつあげ、しろみそ ゆであずき、とうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、 ほしいたけ、ほうれんそう こまつな、りんご	しょうゆ、しお だし べーきんぐぼうだー
22	か	ろーるばん くりーむしちゆー しょうゆふれんち みかん	さけわかめおにぎり ぎゅうにゅう	ばたーろーる じゃがいも、あぶら こむぎこ こめ、ごま	とりこまにく、とうにゅう さけふれーく ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、こーん きゃべつ、きゅうり、みかん わかめ	こんそめ、しお す、しょうゆ
23	すい	ごはん ほいこーろー れんこんのさらだ にらともやしのすーぷ りんご	あげばん ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ えっぐけあまよねーず ばたーろーる	ぶたこまにく しろみそ つなかん きなこ ぎゅうにゅう	きゃべつ、あかぴーまん、にんじん ねぎ、れんこん、きゅうり にら、もやし、りんご	りょうりしゆ、しょうゆ す、ちゅうかだし、しお
24	もく	びらふ ふらいどちきん、ぽてと ぶろっこりーのまよあえ こんそめすーぷ みかん	けーき(いちご、ほいっふ) ぎゅうにゅう 【くりすますかい】	こめ、かたくりこ、じゃがいも こむぎこ えっぐけあまよねーず あぶら、さとう、ふんとう	とりももにく とうにゅう ほいっぷくりーむ ぎゅうにゅう	こーん、たまねぎ、しょうが まっしゆるーむ、ぶろっこりー にんじん、ぱせり、みかん いちご	こんそめ、しお しょうゆ、みりん べーきんぐぼうだー ここあ
25	きん	ぼーくかれーらいす はくさいさらだ りんご	ぼんでけーじよ ぎゅうにゅう 【たぶんかおやつ】	こめ、じゃがいも、あぶら こむぎこ、ばたー しらたまこ	ぶたこまにく ばるめざんちーず とうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ はくさい、きゅうり、わかめ みかんかん、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
26	ど	ごはん とうふちゃんぷるー ひじきのごまあえ みそしる(ふ・わかめ) りんご	ぜりー、くらっかー ぎゅうにゅう	こめ、あぶら さとう、ごま ふ	もめんどうふ ぶたこまにく しろみそ ぎゅうにゅう	たまねぎ、こまつな ひじき、もやし、にんじん わかめ、りんご りんごじゆーす、かんてん	しお、しょうゆ、りょうりしゆ だし
27	にち						
28	げつ	ごはん たらのちりそーすふうがけ きりぼしだいこんさらだ みそしる(しめじ・はくさい) りんご	ぴざとーすと ぎゅうにゅう	こめ、かたくりこ、あぶら さとう、ごまあぶら、ごま しょくぱん	たら しろみそ ぴざようちーず ぎゅうにゅう	しょうが、ねぎ、きりぼしだいこん にんじん、きゅうり しめじ、はくさい、りんご たまねぎ、ぴーまん、こーん	けちやつぶ、しょうゆ す、だし

