

2022ねん11がつ きゅうしょくよていこんだてひょう

幼児食

おおぶちそよかぜこどもえん

ようび	りょうりめい	ざいりょう			そのた	
		あか：ちやにくになるもの さかなるい・にくるい・まめるい・にゅうるい・たまごるい	みどり：からだのちようしよととのえるもの やさいるい・そうるい・くだものるい	き：ちからやたいおんとなるもの こくるい・ゆするい・さとうるい・いもるい		
1か	ひる	・わかめおにぎり ・とんじり ぼたぼたやき	わかめごはんのもと かつおぶし、みそ、ぶたにく	だしようこんぶ、ごぼう だいこん、ながねぎ	こめ、ごま、さといも ぼたぼたやき	
	10じ	くつきー			くつきー	
	3じ	はらじゆくどつぐ、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		はらじゆくどつぐ	
2すい	ひる	・なめしごはん はんぱーぐ ぼてとさらだ ぶろっこりー こんそめすーぶ ・りんご	はんぱーぐ むえんせきはむ	なめし、きゅうり、にんじん ぶろっこりー、きやべつ にんじん、こーん、りんご	こめ、じゃがいも 	とまとけちやつぷ まよねーずふう、いそしお こんそめ
	10じ	びすけつと			びすけつと	
	3じ	なげつと、ぎゅうにゅう	ちきんなげつと、ぎゅうにゅう			とまとけちやつぷ ちゅうのうそーす、 がらすーぶ うすくちしゅうゆ
3もく	ひる	やきそば しゅうまい ちゅうかすーぶ	ぶたにく、あおさ しゅうまい わかめ	きやべつ、たまねぎ、もやし にんじん、ばんのうねぎ	ちゅうかめん、あぶら、ごま	
	10じ	せんべい			せんべい	
	3じ	ばんけーき、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ばんけーき	
4きん	ひる	・ごはん てりやきちきん とうふのごもくに ちゅうかこーんすーぶ	とりにく、とうふ ぶたひきにく、とうにゅう	はくさい、たまねぎ にんじん、たまねぎ こーんくりーむ ばんのうねぎ	こめ、かたくりこ	しょうゆ、みりんふう、 がらすーぶ、しょうゆ みりんふう、がらすーぶ 、しちゆー
	10じ	ぜりー			ぜりー	
	3じ	さつまいもむしばん、ぎゅうにゅう	とうにゅう、ぎゅうにゅう		さつまいも、こむぎこ、さとう	ペーきんぐばうだー
5ど	ひる	ちきんびらふ ぶろっこりーまよあえ やさいすーぶ ・りんご	とりにく 	たまねぎ、にんじん ぐりんぴーす ぶろっこりー、はくさい にんじん、こーん、たまねぎ にら、りんご	こめ、あぶら、じゃがいも	がらすーぶ、いそしお まよねーずふう、しょうゆ 、がらすーぶ、いそしお
	10じ	びすけつと			びすけつと	
	3じ	くりーむばん、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		くりーむばん	
7げつ	ひる	・ごはん とりからあげ ・わかめのさつぱりあえ みそしる	とりにく、かつおぶし、みそ	しょうが、わかめ、だいこん きゅうり、にんじん だしようこんぶ、もやし しめじ、ばんのうねぎ	こめ、かたくりこ、あぶら さとう	しょうゆ、みりんふう、す しょうゆ、
	10じ	くつきー			くつきー	
	3じ	わつふる、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		わつふる	
8か	ひる	・ごはん さけのぼてとやき きやべつのもぼろいため すましじる	ぎんじゃけ、ぶたひきにく みそ、かつおぶし、かまぼこ	きやべつ、たまねぎ きばぶりか、あかばぶりか ぴーまん、だしようこんぶ にんじん、こまつな	こめ、じゃがいも、あぶら さとう	いそしお、まよねーずふう しょうゆ、 うすくちしゅうゆ いそしお
	10じ	せんべい			せんべい	
	3じ	・ごまごまくつきー、ぎゅうにゅう	たまご、ぎゅうにゅう		こむぎこ、ぼたー、さとう、ごま、ごま	
9すい	ひる	ろーるばん にくだんごのぼとふ ふれんちさらだ ばなな	みーとぼーる	たまねぎ、しめじ、にんにく きやべつ、こーん、きゅうり ばなな	ばたーろーる じゃがいも あぶら	こんそめ いそしお、まよねーずふう
	10じ	びすけつと			びすけつと	
	3じ	いなりずし	あぶらあげ		こめ、さとう	す、いそしお
10もく	ひる	・ごはん すきふう こふきいも なめこのみそしる	ぶたにく、とうふ かつおぶし、あおさ かつおぶし、みそ	はくさい、たまねぎ しらす、だしようこんぶ にんじん、いんげん だしようこんぶ、なめこ ほうれんそう	こめ、さとう、じゃがいも	しょうゆ、いそしお
	10じ	せんべい			せんべい	
	3じ	とうにゅうきなこもち、ぎゅうにゅう	とうにゅう、きなこ、ぎゅうにゅう		かたくりこ、さとう	いそしお
11きん	ひる	ぼーくかれー だいこんさらだ ぴーちよーぐると	ぶたにく、つな、よーぐると 	たまねぎ、にんじん にんにく、しょうが だいこん、にんじん きゅうり	こめ、じゃがいも、あぶら どれつしんぐ	かれー、けちやつぷ
	10じ	ぜりー			ぜりー	
	3じ	くらんちばー、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こーんふれーく、ましゆまろ、ばたー	
12ど	ひる	ちやーはん・ぎょうざ はるさめすーぶ よーぐると	かまぼこ、ぎょうざ よーぐると	たまねぎ、にんじん しいたけ、ばんのうねぎ	こめ、あぶら、ごまあぶら はるさめ	がらすーぶ、いそしお しょうゆ、がらすーぶ うすくちしゅうゆ
	10じ	びすけつと			びすけつと	
	3じ	いまがわやき、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		いまがわやき	
14げつ	ひる	・ごはん とりのしおこうじやき びーふんそてー ぐだくさんみそしる	とりにく、ちくわ かつおぶし、みそ	たまねぎ、しいたけ こまつな、だしようこんぶ きやべつ、にんじん、にら	こめ、なましおこうじ びーふん、あぶら じゃがいも	しょうゆ、がらすーぶ しょうゆ、いそしお、
	10じ	せんべい			せんべい	
	3じ	ぼてと、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぼせり	ふらいどぼてと、あぶら	いそしお
15か	ひる	ごもくちらし えびふらい ばなな すましじる	あぶらあげ、きんしたまご さけ、えび、かつおぶし かまぼこ	ちらしずし、にんじん きぬさや、にんじん いんげん、ぶろっこりー ばなな、だしようこんぶ ほうれんそう	こめ、こむぎこ、ばんこ あぶら	いそしお、 まよねーずふう、 うすくちしゅうゆ いそしお
	10じ	くつきー			くつきー	
	3じ	あんこいりむしばん、じゆーす	こしあん、とうにゅう	じゆーす	こむぎこ、さとう	ペーきんぐばうだー

2022ねん11がつ きゅうしょくよていこんだてひょう

幼児食

おおぶちそよかぜこどもえん

ようび	りょうりめい	ざいりょう			そのた
		あか：ちやにくになるもの さかなるい・にくるい・まめるい・にゅうるい・たまごるい	みどり：からだのちようしよととのえるもの やさいるい・そうるい・くだものるい	き：ちからやたいおんとなるもの こくるい・ゆするい・さとうるい・いもるい	
16 16 16	ひる ・ふりかけごはん あつあげのそぼろいため かぼちゃのもの みかん みそしる	あつあげ、ぶたひきにく かつおぶし、みそ	きやべつ、たまねぎ にんじん、にら、かぼちゃ みかん、だしようこんぶ わかめ、えのき、ながねぎ	こめ、ごまあぶら、さとう かたくりこ、さとう	ふりかけ、しょうゆ 、しょうゆ、みりんふう
	10じ びすけつと			びすけつと	
	3じ ・いちごぶりん、せんべい ・ごはん あきやさいのすどり きりぼしだいこんのなむる あおさすーぶ	ぎゅうにゅう とりにく、とうふ 	いちごじゃむ、いちごじゃむ たまねぎ、にんじん、しめじ びーまん きりぼしだいこん こまつな、にんじん あおさのり	ぶりのもと、ほしたべよ こめ、かたくりこ さつまいも、あぶら さとう、かたくりこ ごまあぶら、ごま	いそしお とまとけちやっぷ しょうゆ、す、がらすーぶ しょうゆ、がらすーぶ うすくちしょうゆ
10じ せんべい			せんべい		
3じ ・りんごけーき、ぎゅうにゅう	とうにゅう、とうにゅう、ぎゅうにゅう	りんごかん	さとう、ばたー、ほつとけー	きみつくす、こめこ	
17 17 17	ひる ・ごはん たらのかれーふうみやき ぼてとさらだ やさいすーぶ	たら	きゅうり、にんじん たまねぎ、こまつな、えのき	こめ、じゃがいも	ちょうりしゆ、いそしお かれーこ、まよねーずふう 、がらすーぶ、いそしお
	10じ ぜりー			ぜりー	
	3じ ・おさつくきー、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こむぎこ、ばたー、さとう、さつまいも	
18 18 18	ひる ぶらにくのしぐれに こまつなごまさらだ みそしる	ぶたにく、かつおぶし めひじき、かつおぶし、みそ あぶらあげ	ごぼう、たまねぎ、にんじん だしようこんぶ ぐりんびーす、こまつな もやし、にんじん だしようこんぶ、はくさい	こめ、さとう、さとう、ごま	しょうゆ、みりんふう まよねーずふう、す しょうゆ、
	10じ びすけつと			びすけつと	
	3じ まどれーぬ、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		まどれーぬ	
19 19 19	ひる ・ごはん ぶたにくのすたみないため なつとうあえ みそしる	ぶたにく、なつとう かつおぶし、みそ	きやべつ、たまねぎ、にら しょうが、にんにく、とまと ほうれんそう、にんじん だしようこんぶ、わかめ だいこん	こめ、あぶら、さとう	しょうゆ、しょうゆ、
	10じ せんべい			せんべい	
	3じ スイートポテト、ぎゅうにゅう	とうにゅう、とうにゅう、ぎゅうにゅう		さつまいも、さとう、ごま	いそしお
20 20 20	ひる しよくぼん・じゃむ しちゆー きやべつつなまよあえ ・りんご	とりにく、とうにゅう、つな	たまねぎ、にんじん、しめじ ぶろっこりー、きやべつ にんじん、いんげん、りんご	しよくぼん ままれーどじゃむ じゃがいも、あぶら	、しちゆー まよねーずふう、いそしお
	10じ くつきー			くつきー	
	3じ ・さけおにぎり、ちーず	ちーず	はだいこん	こめ、ごま	いそしお
21 21 21	ひる ・きつねうどん かぼちゃのそぼろに ばなな	あぶらあげ、わかめ かつおぶし、とりひきにく かつおぶし	だしようこんぶ、ながねぎ ばんのうねぎ、かぼちゃ だしようこんぶ、ばなな	うどん、さとう、さとう	しょうゆ、しょうゆ みりんふう、ちょうりしゆ 、しょうゆ
	10じ せんべい			せんべい	
	3じ おれんじでにしゆ、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		おれんじでにしゆ	
22 22 22	ひる ・ごはん ささみのてんぶら ・こんさいのもの おれんじ みそしる	とりささみ、ちくわ かつおぶし、かつおぶし みそ 	しょうが、だいこん、ごぼう にんじん、しいたけ だしようこんぶ、しょうが ばんのうねぎ、おれんじ だしようこんぶ、きやべつ ほうれんそう	こめ、こめこ、あぶら あぶら、さとう	いそしお、 しょうゆ、みりんふう、
	10じ びすけつと			びすけつと	
	3じ ばぼろあ、せんべい	ぎゅうにゅう		ばぼろあ、ほしたべよ	
23 23 23	ひる ・ごはん ・かれいのにつけ じゃがいものいためもの みそしる	かれい むえんせきべーこん かつおぶし、みそ あぶらあげ	しょうが、たまねぎ、こーん いんげん、だしようこんぶ だいこん	こめ、さとう、じゃがいも あぶら	、しょうゆ、みりんふう こんそめ
	10じ ぜりー			ぜりー	
	3じ たこやき、ぎゅうにゅう	かつおぶし、あおさ、ぎゅうにゅう		たこやき	ちゅうのうそーす
24 24 24	ひる ちゅうかどん あつやきたまご ちゅうかすーぶ	ぶたにく あつやきたまご	はくさい、たまねぎ にんじん、しいたけ びーまん、たまねぎ にんじん	こめ、あぶら、かたくりこ ごまあぶら	、おいすたーそーす ちょうりしゆ、いそしお しょうゆ、がらすーぶ うすくちしょうゆ
	10じ びすけつと			びすけつと	
	3じ たいやき、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		たいやき	
25 25 25	ひる ・ごはん さわらのねぎやき あつあげのいために みそしる	さわら、あつあげ かつおぶし、かつおぶし かつおぶし、みそ	ながねぎ、はくさい、しめじ だしようこんぶ、こまつな だしようこんぶ、ごぼう たまねぎ、にんじん、にら	こめ、あぶら	しょうゆ、みりんふう、 しょうゆ、
	10じ せんべい			せんべい	
	3じ こーんまよとーすと、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こーん、たまねぎ	しよくぼん	まよねーずふう
26 26 26	ひる ・ごはん とりじゃが ちくわのいそべあげ みかん みそしる	とりにく、かつおぶし ちくわ、あおさ、かつおぶし みそ	たまねぎ、にんじん だしようこんぶ ぐりんびーす、みかん だしようこんぶ、だいこん しめじ、ばんのうねぎ	こめ、じゃがいも、さとう かたくりこ、あぶら	、しょうゆ、 
	10じ くつきー			くつきー	
	3じ こまつなけーき、ぎゅうにゅう	とうにゅう、ぎゅうにゅう	にんじん、こまつな	ほつとけーきみつくす、こめ	こ、さとう、ばたー
27 27 27	ひる ・ごはん ぶたにくとはるさめいため ひじきのさらだ ちゅうかすーぶ ばなな	ぶたにく、めひじき、とうふ	たまねぎ、にんじん びーまん、ほうれんそう きやべつ、こーん、もやし しいたけ、ばなな	こめ、ごまあぶら、さとう ごま、はるさめ、さとう ごまあぶら	しょうゆ、す、しょうゆ 、がらすーぶ うすくちしょうゆ
	10じ びすけつと			びすけつと	
	3じ ふるーちえ、せんべい	ぎゅうにゅう	はくとうかん	ふるーちえ、せんべい	