

2022ねんど きゅうしょく☆こんだて 10がっ

月	火	水	木	金	土
					1日
					もやしらーめん 生めん、にんじん、豚肩ロース、はくさい、もやし、ねぎ ふる一つ
3日	4日	5日	6日	7日	8日
ごはん てりやきちきん 鶏もも まかろにさらだ にんじん、キャベツ、きゅうり、マカロニ ふる一つ	ぴらふ ソーセージ、コーン、にんじん、たまねぎ、ピーマン さけむにえる サケ ほうれんそうすーぶ ほうれん草、わかめ ふる一つ	ごはん どらいかれー 豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、ピーマン、セロリ ふる一つ	ちゃんこぶううどん 干しうどん、豚肩ロース、にんにく、たまねぎ、にんじん、だいこん、キャベツ、はくさい、しめじ、えのき、油揚げ、にら あさづけ かぶ、きゅうり ふる一つ	ごはん しょうがやき 豚肩ロース、たまねぎ、ほうれん草、もやし、にんじん ふる一つ	なぼりたん スパゲティ、たまねぎ、しめじ、にんじん、ピーマン、ソーセージ ふる一つ
10日	11日	12日	13日	14日	15日
おやすみ	こぎつねごはん 鶏ひき肉、油揚げ とりみそやき 鶏もも おみそしる 木綿豆腐、ねぎ ふる一つ	わかめごはん いりどり 鶏もも、にんじん、だいこん、ごぼう、凍り豆腐、こんにゃく、さやえんどう こーるすろー キャベツ、にんじん ふる一つ	ごはん さけふりったー サケ ほてとさらだ じゃがいも、きゅうり、にんじん、コーン ふる一つ	ごはん ぼーくかれー 豚肩ロース、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、さつまいも、しめじ ふる一つ	きのこやさいうどん 干しうどん、にんじん、たまねぎ、豚肩ロース、まいたけ、えのき、はくさい ふる一つ
17日	18日	19日	20日	21日	22日
ごはん みーとぼーる 豚ひき肉、鶏ひき肉 キャベツのごまさらだ キャベツ、にんじん、きゅうり、ほうれん草、ごま ふる一つ	きつねうどん 干しうどん、油揚げ、ほうれん草、鶏もも、にんじん はくさいのおかかあえ はくさい、かつお節、ごま ふる一つ	にんじんこんぶごはん 鶏ひき肉、にんじん、こんぶ さけしおやき サケ おみそしる もやし、わかめ ふる一つ	ごはん とりからあげ 鶏もも もやしさらだ 油揚げ、きゅうり、にんじん、もやし ふる一つ	ごはん ふるこぎ 豚肩ロース、たまねぎ、にんじん、にら、ピーマン、もやし、ごま ふる一つ	やきそば やきそばめん、豚肩ロース、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、あおのり ふる一つ
24日	25日	26日	27日	28日	29日
ごはん たんどりーちきん 鶏もも おんやさいさらだ にんじん、じゃがいも、かぼちゃ、ブロッコリー ふる一つ	ごはん さけふらい サケ はるさめさらだ はるさめ、にんじん、きゅうり、もやし、コーン、ごま ふる一つ	ごはん キャベツはんぱーく 豚ひき肉、鶏ひき肉、たまねぎ、キャベツ、ながいも みにとまと ふる一つ	ごはん さんしょくどん ほうれん草、鶏ひき肉、凍り豆腐 ふる一つ	ごはん ちきんしちゅー 鶏もも、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、ブロッコリー、しめじ、コーン ふる一つ	とりなんぼんうどん 干しうどん、にんじん、油揚げ、たまねぎ、鶏もも、まいたけ、かぼちゃ、ねぎ ふる一つ
31日					
ごはん ごほうちゃぶちえ はるさめ、豚肩ロース、ごぼう、にんじん、たまねぎ、にら、ごま きゅうりのすのもの きゅうり、わかめ、キャベツ ふる一つ					