



| ひ づ け | こんだてめい | | ざいりょうめい(ひる) | | | ひ づ け | こんだてめい | | ざいりょうめい(ひる) | | | |
|--------------|---|-------------|---|---|--|--------------|---|------------------|--|---|--|--|
| | ちゅうしょく | おやつ | あか | き | みど | | ちゅうしょく | おやつ | あか | き | みど | |
| 1 ど | にこみらーめん ぎょうざ(1こ) ★かみかみごぼうさらだ | ★みにかすたーどばん | ふたごまにく しーちきん ぎょうざ | ちゅうかめん しるごま ★まよねーず さとう ごまあぶら | たまねぎ にんじん きやべつ りょくろもやし とうもろこし ごぼう きゅうり | 17 げ つ | | | | | | |
| 3 げ つ | ごはん ぷるこぎいため ★かれーふうみぽてとそてー ちゅうかふうすーぷ | ★まーぶるけーき | ふたごまにく ★ペーこん | ごはん じゃがいも しるごま さとう かたくりこ ごまあぶら だいずあぶら | たまねぎ にんじん びーまん しいたけ いんげん きやべつ とうもろこし | 18 か | ごはん ちきんなんばんふう(2まい) ★じゃーまんぽてと そうめんじる | ★ちよこちつぷすこーん | とりももにく ★ペーこん | ごはん そうめん じゃがいも はくりきこ だいずあぶら さとう | にんじん たまねぎ びーまん ねぎ | |
| 4 か | わかめごはん ★にくだんごのあまからに(3こ) ちきなーいりちー ごぼういために ★えのきのすましじる | ★ちーずすこーん | ★にくだんご しーちきん とうふ ふたごまにく ★たまご | わかめごはん かたくりこ だいずあぶら | たまねぎ びーまん からしな にんじん いとこんにやく えのきたけ ねぎ ごぼう | 19 す い | 7がつうまれ おたんじょうびかい 【おべんとうかい】 | | ★じゃんぼろろんばん | 19にちはしよくいくのひ | | |
| 5 す い | あわごはん さばのみそに かぼちやのもの ゆしどうふ | ★ぴざとーすと | さば ゆしどうふ | あわごはん さとう | かぼちや ねぎ | 20 も く | かれーらいす ★うずらのたまごふらい(1ぼん) いんげんそてー | しーくわーさーぜりー | とりももにく ★うずらたまご さつまあげ | きびごはん じゃがいも だいずあぶら | たまねぎ にんじん ぐりんびーず とうもろこし いんげん | |
| 6 も く | ごはん からあげ(2こ) ★ごーやーちゃんぶるー ふる一つかてる | たんなーふあつくるー | とりももにく とうふ ★ういんなー ★たまご あぶらあげ | ごはん はくりきこ だいずあぶら | ごーやー たまねぎ にんじん ごぼう ふる一つかてる | 21 き ん | ごはん はるさめのちやぶちえふういため しゅうまい(1こ) だいがくいも ★ちゅうかふうすーぷ | ★ちーずまふいん | ふたごまにく ★たまご | ごはん はるさめ しゅうまい さつまいも くろごま しるごま さとう ごまあぶら だいずあぶら | たまねぎ にんじん びーまん しいたけ きやべつ ねぎ | |
| 7 き ん | たこらいす ほしのころつけ たなばたぜりー こんそめすーぷ | ★ちよこちつぷむしばん | ふたみんち ぎゅうみんち | ごはん ころつけ たなばたぜりー さとう だいずあぶら | たまねぎ にんじん とうもろこし ぐりんびーず れたす ほうれんそう | 22 ど | ★すたみなどん ★ちくわのいそべあげ(1ぼん) ほうれんそうのおかかあえ だいこんのすましじる | ★みにくりーむばん | ふたごまにく ★きんしたまご ★たまご たけごま あおのり わかめ | ごはん さとう はくりきこ だいずあぶら | しいたけ ごぼう にんじん にら ほうれんそう だいこん | |
| 8 ど | ごはん ちきんのごまみそやき(2まい) あおなといかのいためもの ★ぼてとさらだ とうがんのすましじる | ★みにめろんばん | とりももにく こういか ★しろはむ あぶらあげ | ごはん はくりきこ だいずあぶら | ながねぎ ちんげんさい にんじん はくさい しるごま かたくりこ さとう ごまあぶら | 24 げ つ | むぎごはん ★はんばーぐそーすに はくさいのくずとじに ぜりー あおさじる | ★みにあめりかんどつく(2ぼん) | ★はんばーぐ さつまあげ とうふ あおさ | むぎごはん ぜりー ごまあぶら かたくりこ | たまねぎ にんじん とうもろこし はくさい いんげん きくらげ | |
| 10 げ つ | ごはん いわしのうめに ひじきいために みかんかん ★いなむどうち | ★たこやき(3こ) | いわしのうめに ひじき さつまあげ ふたごまにく ★かすてらまぼこ | ごはん さとう だいずあぶら かたくりこ | にんじん おとしこんにやく しいたけ だいこん みかんかん | 25 か | じゃーじゃーめん ぼてといそべあげ こまつなのすましじる | いなりずし | ふたみんち あおのり | ちゅうかめん じゃがいも かたくりこ だいずあぶら | たまねぎ にんじん とうもろこし こまつな しいたけ | |
| 11 か | ごはん ★やさいとうふあげ ★ふちゃんぶるー まかろにそてー こまつなのみそしる | ★きやらめるくつきー | しーちきん ★たまご さつまあげ | ごはん ★やさいとうふあげ やきふ まかろに だいずあぶら | きやべつ りょくろもやし にんじん にら たまねぎ びーまん こまつな | 26 す い | わかめごはん さかなのかれーこあげ ちくぜんに ★ふる一つあんにん ほうれんそうのみそしる | ★ばななけーき | ほき とりももにく | わかめごはん じゃがいも ★あんにんどうふ はくりきこ だいずあぶら ぼんこ | しいたけ にんじん れんこん ごぼう いんげん いたこんにやく ほうれんそう みかんかん ばいんかん | |
| 12 す い | ごはん ふたにくでみぐらすそーすに きりほしだいこんに ★みにかすたーどわつふる えのきのすましじる | ★ういんなーろーる | ふたごまにく あぶらあげ こんぶ わかめ しーちきん | ごはん ★かすたーどわつふる かたくりこ | にんじん たまねぎ ぶろっこりー とまとかん きりほしだいこん しいたけ えのきたけ | 27 も く | ごはん ふたにくのしょうがやき ★とうがんのそぼろあんかけ べにいもだんご はくさいのみそしる | かりんとうまんじゅう(2こ) | ふたごまにく とりみんち あぶらあげ ★かにかま | ごはん べにいもだんご かたくりこ | きやべつ たまねぎ いんげん とうがん えだまめ しいたけ はくさい | |
| 13 も く | みーとすばげてい ぶろっこりーそてー だいこんのみそしる | なめしおにぎり | ふたみんち しーちきん | すばげてい だいずあぶら | たまねぎ にんじん びーまん とまとかん ぶろっこりー だいこん ねぎ | 28 き ん | まーぼーどん はるまき(1ぼん) はるさめのちゅうかふうすーぷ | ふる一つぼんち | とうふ ふたみんち | あわごはん はるまき はるさめ かたくりこ だいずあぶら ごまあぶら | たまねぎ にんじん しいたけ にら | |
| 14 き ん | ゆかりごはん しろみざかなのたつたあげ ★きやべつのおいすたーいため あつあげそぼろに はくさいのみそしる | ★かぼちやけーき | ほき ★ういんなー あつあげどうふ とりみんち あぶらあげ | ゆかりごはん だいずあぶら かたくりこ さとう | きやべつ びーまん にんじん たまねぎ ねぎ はくさい | 29 ど | ごはん ちきんのでりやき(2まい) ぱぱいやいりちー ★すばげていさらだ とうふのみそしる | ★みにべにいもばん | とりももにく しーちきん ★しろはむ ★ゆでたまご とうふ わかめ | ごはん すばげてい ★まよねーず さとう だいずあぶら | ははいや にんじん にら きゅうり とうもろこし | |
| 15 ど | ★ちゅうかどん だいこんときゅうりのごまあえ ちゅうかふうすーぷ | ★みにちよこばん | ★うずらたまご ふたごまにく わかめ | ごはん はるさめ しるごま かたくりこ だいずあぶら ごまあぶら さとう | はくさい たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ いんげん だいこん きゅうり ほうれんそう | 31 げ つ | なめしごはん ★かぼちやころつけ ★きりほしだいこんのかれーそてー ぐだくさんみそしる | ★こくとうむしばん | ★ういんなー ふたごまにく | なめしごはん ★かぼちやころつけ だいずあぶら さとう | きりほしだいこん にんじん びーまん しいたけ だいこん こまつな | |

※ざいりょう、てんき、そのたのつごうにより、
こんたてをへんこうするばあいがあります。
★あれるぎーしょくひん(たまご・にゅうせいひんしょう)

