



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	みどり		ちゅうしょく	おやつ	あか	き	みどり	
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 りょうもやし とうもろこし ごぼう きゅうり	17 げ つ	 うみのひ					
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 ★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 さつまあげ 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 たまねぎ 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 ★しるはむ 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 りょうもやし 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 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 ★しるはむ ★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 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)

