



あか

ち・にく・ほねとなる き

ねつやちからとなる みど

からだのちようしをよくする

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 か	むぎごはん さばのしおやき ★びーふんそてー あつあげのそぼろに じゃがいものみそしる	★ぴざとーすと	さば ★べーこん あつあげどうふ とりみんち わかめ	むぎごはん びーふん じゃがいも さとう だいずあぶら	きやべつ にんじん びーまん ねぎ	16 すい	ごはん ★はっぼうさい ★しゅうまい だいがくいも ★ちゅうかふうすーぷ	★ばーむくーへん	★うずらたまご ぶたこまにく ★たまご	ごはん さつまいも しゅうまい はるさめ かたくりこ だいずあぶら かたくりこ さとう	はくさい にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ さやいんげん ねぎ	
2 すい	★びびんぼどん ★かれーふうみぽてとそてー ちゅうかふうすーぷ	★まどれーぬ	ぎゅうぼろにく ★きんたまご ★べーこん	ごはん じゃがいも しるごま さとう だいずあぶら かたくりこ	ほうれんそう りょくとうもやし にんじん たまねぎ さやいんげん きやべつ	17 もく	まめいりかれーらいす ★ささみちーずふらい ぶろっこりーそてー	みかんぜりー	ぶたみんち しーちきん	ごこまい じゃがいも だいずあぶら	たまねぎ にんじん ぐりんびーす ひよこまめ どうもろこし ぶろっこりー	
3 もく	ごはん ★ちーずめんちかつ ごぼういために ぜりー とうがんのすましじる	たんなーふあつくるー	ぶたこまにく	ごはん ★ちーずめんちかつ ぜりー だいずあぶら さとう かたくりこ	ごぼう にんじん いとこんにやく とうがん ねぎ	18 きん	むぎごはん しるみさかなのたつたあげ くーぶいりちー ★みにかすたーどわつふる ほうれんそうのみそしる	★ちよこばなけーき	ほき ごんぶ さつまあげ	むぎごはん じゃがいも ★かすたーどわつふる かたくりこ だいずあぶら	にんじん ごんにやく しいたけ ほうれんそう 	
4 きん	ごはん からあげ(2こ) ちきなーいため ★まかろにそてー だいこんのみそしる	★ういんなーろーる	とりももにく しーちきん とうふ ★しろはむ わかめ	ごはん まかろに はくりきこ だいずあぶら	からしな にんじん たまねぎ びーまん だいこん	19 ど	まーぼーどん ★かみかみごぼうさらだ だいこんのすましじる	★みにめろんばん	とうふ ぶたみんち しーちきん ★まよねーず	あわごはん しるごま さとう ごまあぶら かたくりこ	たまねぎ にんじん しいたけ にら ごぼう きゅうり だいこん ねぎ	
5 ど	おきなわちゃんぽんそば ひとくちさきみふらい きりほしだいこんのおぼんざい	★みにちよこばん	ぶたこまにく ★きんたまご	おきなわそば さきみふらい しるごま さとう だいずあぶら	たまねぎ にんじん きやべつ りょくとうもろこし きりほしだいこん さやいんげん ごぼう ごんにやく	21 げつ	ゆかりごはん さかなのやさいあんかけ はくさいのくずとじに がんとくりーむに たまねぎのみそしる	くずもち	ほき がんもどき さつまあげ	ゆかりごはん じゃがいも かたくりこ ごまあぶら	にんじん たまねぎ びーまん はくさい さやいんげん きくらげ	
7 げつ	ごはん ★てりやきはんぱーぐ ★ふちゃんぷるー いなむどうち	★きやらめるばなすこーん	はんぱーぐ しーちきん ★たまご ぶたこまにく きざみさつまあげ	ごはん やきふ だいずあぶら	きやべつ りょくとうもやし にんじん にら ごんにやく だいこん しいたけ	22 か	ごはん ぶたにくのしょうがやき ひじきいために そうめんしる	★きやらめるくつきー(2まい)	ぶたこまにく ひじき さつまあげ	ごはん そうめん だいずあぶら さとう	きやべつ たまねぎ さやいんげん ごんにやく しいたけ ねぎ	
8 か	あわごはん ちんじやおろーすふういために だいこんくずに なっとうみそ こんそめすーぷ	★たこやき(3こ)	ぶたこまにく ぶたみんち なっとう	あわごはん さとう かたくりこ ごまあぶら	びーまん にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ だいこん ねぎ ほうれんそう どうもろこし	23 すい	たこらいす くしかつ(1ぽん) ★ぼとふうすーぷ	ふる一つぽんち	ぶたみんち ぎゅうみんち ★べーこん	ごはん くしかつ じゃがいも さとう だいずあぶら	たまねぎ にんじん どうもろこし ぐりんびーす たまねぎ きやべつ れたす	
9 すい	じゃーじゃーめん ぽてとのこんそめあげ こまつなのすましじる	いなりずし	ぶたみんち	ちゅうかめん じゃがいも だいずあぶら かたくりこ	たまねぎ にんじん どうもろこし にんじん こまつな	24 もく	ごはん たんどりーちきん ちくぜんに みかんかん はくさいのみそしる	★れもんけーき	とりももにく ぶたこまにく あぶらあげ	ごはん さとう	しいたけ にんじん れんこん さやいんげん ごんにやく はくさい みかんかん	
10 もく	なめしごはん ★ほきのてんぷら ★きりほしだいこんのかれーそてー ぱいんかん ごぼうのみそしる	みにたいやき	ほき ★たまご あぶらあげ ★ういんなー	なめしごはん だいずあぶら はくりきこ	きりほしだいこん にんじん びーまん しいたけ ごぼう ぱいんかん	25 きん	あわごはん さばのみそに ★にんじんしりしりー ★じゃーまんぽてと こまつなのすましじる	★みにちーずどつく(2ぽん)	さば ★たまご ★ういんなー ★べーこん	あわごはん じゃがいも うずまきふ さとう だいずあぶら	にんじん たまねぎ にら びーまん こまつな 	
11 きん							26 ど	★なほりたんすばげてい ほうれんそうのしらあえ こんそめすーぷ	★みにくりーむばん	★ういんなー ★ちーず とうふ	すばげてい しるごま さとう おりーぶおいる	たまねぎ にんじん びーまん まつしゅるーむ とまとかん ほうれんそう きやべつ どうもろこし
12 ど	★もずくだん ★ちくわのいそべあげ だいこんのごまあえ えのきのみそしる	★みにかすたーどばん	もずく ぶたみんち ★きんたまご ★たまご あおりの わかめ たけこまち	ごはん しるごま はくりきこ さとう だいずあぶら ごまあぶら かたくりこ	びーまん だいこん きゅうり えのき たけ ねぎ	28 げつ	うんけーじゅーしー とうがんぶしー べにいもだんご あおさじる	★ちよこちつぷすこーん	ぶたこまにく さつまあげ しーちきん とうふ あおさ	ごはん べにいもだんご だいずあぶら	しいたけ にんじん ねぎ とうがん にら	
14 げつ	ごはん ちきんのてりやき(2まい) かぼちゃのもの ★ふる一つあんにん しいたけのすましじる	★ぶらうにー	とりももにく さつまあげ	ごはん ★あんにんどうふ さとう	かぼちゃ みかんかん しいたけ	29 か	ごはん ★かぼちやころつけ あおなといとこんそてー きりほしだいこんのとまとそーすに とうがんのみそしる	★べるぎーわつふる	とりみんち あぶらあげ	ごはん かぼちやころつけ ごまあぶら	ちんげんさい にんじん ごんにやく たまねぎ きりほしだいこん しいたけ とうがん とまとかん ねぎ	
15 か	わかめごはん さかなのけちやつぷあん あおなといかのいためもの さといものみそしる	べにいもちんすこう	ほき こういか わかめ	わかめごはん さといも かたくりこ だいずあぶら さとう ごまあぶら	ちんげんさい にんじん はくさい たまねぎ	30 すい				とうふ ★ういんなー ★たまご ぶたこまにく ぶたれぼー	ごはん いかりまき だいずあぶら	ごーやー たまねぎ にんじん だいこん こまつな ふる一つかくてる
	※ざいりょう、てんき、そのたのつごうにより、 こんだてをへんこうするばあいがあります。					31 もく	ごはん いかりまきあげ(3こ) ★ごーやーちゃんぷるー ふる一つかくてる ぐたくさんみそしる	★かぼちやかつぷけーき	とうふ ★ういんなー ★たまご ぶたこまにく ぶたれぼー	ごはん いかりまき だいずあぶら	お誕生日会(給)	

★あれるぎーしょくひん(たまご・にゅうせいひんしょう)