

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 き ん	ごはん ちきんのとまとそーすに(2まい) ★かぼちゃのペーこんに はるさめさらだ ちゅうかすーぷ	★ちーずまふいん	とりももにく ★ペーこん	ごはん かたくりこ だいすあぶら さとう	たまねぎ にんじん ひーまん とまとかん かぼちゃ きやべつ きゅうり	16 ど	★ちゅうかどん ★おさかなとやさいのよせあげ ★ちゅうかふうすーぷ	★みにべにいもぱん	ぶたごまにく ★うずらたまご ★たまご	ごはん はるさめ かたくりこ だいすあぶら ごまあぶら	はくさい たまねぎ にんじん しいたけ しいたけ さいやいんげん	
2 ど	★すたまなどん ★ちくわのいそべあげ きやべつのおかかあえ とうがんのすましじる	★みにかすたーどぱん	ぶたごまにく ★きんしたまご たけごまこ ★たまご あおのり	ごはん かたくりこ はくりきこ だいすあぶら さとう	しいたけ ごぼう にんじん にら きゅうり きょうごん ねぎ	18 げ つ	 けいろうのひ					
4 げ つ	あわごはん しろみざかなのたつたあげ だいこんのくずに ★すばげていさらだ ほうれんそうのみそしる	★こくとむしぱん	ほき ぶたみんち ★しろはむ ★ゆでたまご ★まよねーず	あわごはん すばげてい じゃがいも かたくりこ だいすあぶら	だいこん ねぎ きゅうり にんじん とうもろこし ほうれんそう	19 か	ごはん いわしのうめに ひじきのために ★ぼてとさらだ はくさいのすましじる	くずもち	いわし ひじき さつまあげ ★しろはむ ★ゆでたまご ★まよねーず あぶらあげ	ごはん じゃがいも かたくりこ さとう だいすあぶら	にんじん こんにやく しいたけ きゅうり はくさい	
5 か	ごはん ちきんのごまみそやき(2まい) くーぶいりちー ★おくらのおかかあえ えのきのすましじる	★ぶるーべりーすこーん	とりももにく ごんぶ さつまあげ ★かにかま	ごはん しろごま さとう だいすあぶら	ながねぎ にんじん こんにやく しいたけ おくら たまねぎ とうもろこし えのきたけ こまつな	20 す い	まーぼーどん ほうれんそうしゅうまい(1こ) ★きゅうりとかにかまさらだ ちゅうかふうすーぷ	★みにあめりかんどく(2ほん)	とうふ ぶたみんち わかめ ★かにかま	あわごはん しゅうまい かたくりこ ごまあぶら さとう	たまねぎ にんじん しいたけ にら きゅうり きやべつ なごねぎ	
6 す い	なめしごはん ★さかなのちーずふうみやき ★にんじんしりしりー ぱいんかん きやべつのみそしる	★たこやき	ほき ★ちーず ★たまご ★ペーこん あぶらあげ	なめしごはん だいすあぶら	にんじん たまねぎ にら きやべつ ぱいんかん	21 も く	ごはん すどり(2こ) あおなといかのいためもの あおさじる	たんなーふあつくるー	とりももにく こういか さとう あおさ	ごはん かたくりこ さとう ごまあぶら だいすあぶら	にんじん ひーまん たけのこ しいたけ たまねぎ ちんげんさい はくさい	
7 も く	ごはん ちんじやおろーすふうい だいがくいも ★もやしのちゅうかあえ こまつなのみそしる	★きやらめるくつきー(2まい)	ぶたごまにく ★しろはむ	ごはん きつまいも うすまきふ くろごま さとう ごまあぶら かたくりこ だいすあぶら	ひーまん にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ りよくとうもろ きゅうり こまつな	22 き ん	ゆかりごはん ★わふうはんぱーぐ ★ごーやーちゃんぶるー みかんかん ★いなむどうち	★みにめろんぱん	★はんぱーぐ とうふ ★ういんなー ★たまご ぶたごまにく かすてらかまぼこ	ゆかりごはん だいすあぶら	だいこん ごーや にんじん たまねぎ みかんかん こんにやく しいたけ	
8 き ん	ごはん ちきんのからあげ(2こ) ちきなーいため ★みにかすたーどわつふる きくらげのすーぷ	★すいーとぼてと	ぶたごまにく しーちきん とうふ	ごはん ★かすたーどわつふる はくりきこ だいすあぶら	からしな にんじん たまねぎ きくらげ だいすあぶら	23 ど	 しゅうぶんのひ					
9 ど	ごもくやきそば ひじきのしらあえ べにいもだんご とうがんのすましじる	★みにちよこぱん	ぶたごまにく もめじんどう ひじき	おきなわそば べにいもだんご しろごま さとう だいすあぶら かたくりこ	たまねぎ にんじん きやべつ りよくとうもろ ひーまん こまつな とうもろこし とうが んねぎ	25 げ つ	わかめごはん さかなのつみれあまからに(3こ) ★きりほしだいこんのかれーそてー こまつなのみそしる	★いまがわやき	あじのつみれ ★ういんなー	わかめごはん さとう かたくりこ だいすあぶら	きりほしだいこん にんじん ひーまん しいたけ こまつな	
11 げ つ	ごはん ★にくだんごのけちやっぷに はくさいのくずとじに もずくすのもの だいこんのすましじる	かりんとうまんじゅう	★みーとほる さつまあげ もずく	ごはん さとう かたくりこ ごまあぶら	はくさい たまねぎ にんじん さやいんげん きくらげ きゅうり だいこん こまつな	26 か	かれーらいす とんかつ だいこんのあまずあえ	りんごぜりー	ぶたみんち	ごはん じゃがいも とんかつ だいすあぶら さとう	たまねぎ にんじん ぐりんぴーす とうもろこし だいこん きゅうり	
12 か	みーとすばげてい ★ぶろっこりーそてー ぜりー こんそめすーぷ	いなりずし	ぶたみんち ★ペーこん	すばげてい ぜりー だいすあぶら	たまねぎ にんじん ひーまん とまとかん ぶろっこりー きやべつ とうもろこし	27 す い	 お誕生日会 (お弁当会)		★ちよこちっぷすこーん			
13 す い	むぎごはん さばのみそに ひじきとあおなのそぼろいため ★かぼちゃさらだ ★えのきのすましじる	★ばななけーき	さば ひじき ぶたみんち ★ゆでたまご ★まよねーず ★たまご	むぎごはん しろごま さとう	にんじん こまつな かぼちゃ きゅうり えのきたけ ねぎ	28 も く	ごはん ★かぼちやころっけ ちくぜんに そうめんじる	★ぴざとーすと	とりももにく	ごはん ★かぼちやころっけ そうめん だいすあぶら	しいたけ にんじん れんこん ごぼう さやいんげん こんにやく ねぎ	
14 も く	ごはん ちきんばーべきゆーそーすやき(2まい) ★とうがんのそぼろあんかけ きりほしだいこんのおぼんざい ちんげんさいのみそしる	★ういんなーろーる	とりももにく とりみんち ★かにかま	ごはん しろごま かたくりこ さとう	とうが んえだめ しいたけ きりほしだいこん さやいんげん ごぼう にんじん こんにやく たまねぎ ちんげんさい	29 き ん	★ひやしちゅうか やさいかきあげ おつきみでぎーと ほうれんそうのみそしる	なめしおにぎり	★きんしたまご ★しろはむ とうふ	ちゅうかめん かきあげ おつきみでぎーと だいすあぶら	きゅうり りよくとうもろ ほうれんそう	
15 き ん	ごはん しろみざかなふらい ★ふちゃんぶるー ★かみかみごぼうさらだ ほうれんそうのみそしる	★まどれーぬ	しーちきん ★たまご ★まよねーず	ごはん しろみざかなふらい やきふ じゃがいも しろごま さとう だいすあぶら	きやべつ りよくとうもろ にんじん にら ごぼう きゅうり ほうれんそう	30 ど	ごはん ちきんのでりやき ★ぱぱいやいりちー ★ぶろっこりーつなあえ さいいものみそしる	★みにかすたーどぱん	とりももにく ★ペーこん ★まよねーず しーちきん	ごはん さとう だいすあぶら	ほはいや にんじん にら ぶろっこりー さいいも ねがねぎ	

※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。

★あれるぎーしょくひん(たまご・にゅうせいひんしょう)

