

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 す い	ごはん ちんじやおろすふういため みにはるまき もやしのごまあえ ★ちゅうかふうすーぶ	★みにあめりかんどっく(2ほん)	ぶたごまにく ★かにかま	ごはん はるまき しろごま かたくりこ さとう だいずあぶら ごまあぶら	ひーまん にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ もやし きゅうり ほうれんそう	16 も く	ごはん しろみざかなふらい とうふちゃんぶるー みかんかん おふのみそしる	★たこやき(3こ)	しりもににく とうふ ぶたごまにく さつまあげ	ごはん うすまきふ だいずあぶら	きやべつ にんじん たまねぎ にら みかんかん ねぎ
2 も く	ゆかりごはん さかなのこうそうやき ★びーふんそてー ★まかにさらだ こんそめすーぶ	★みにたいやき	ほき ★ペーこん ★しろはむ ★まよねーず	ゆかりごはん ひーまん まかに	きやべつ にんじん ひーまん きゅうり とうもろこし たまねぎ	17 き ん	みーとすばげてい ぶろっこりーそてー こんそめすーぶ	じゅーしーおにぎり	ぶたみんち 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 たまねぎ とうもろこし
3 き ん						18 ど	ごはん ちきんばーべきゆーそーすやき(2まい) ★じゃーまんぼてと ★こんさいとまめさらだ あおさじる	★みにめろんぱん	とりもににく ★ペーこん ひじき とうふ あおさ	ごはん じゃがいも しろごま さとう だいずあぶら	にんじん たまねぎ ひーまん ひよごまめ れんこん
4 ど	じゃーじゃーめん ぼてといそべあげ(3こ) こまつなのすましじる	★みにかすたーどばん	ぶたみんち	ちゅうかめん じゃがいも あおのり だいずあぶら かたくりこ	たまねぎ にんじん とうもろこし こまつな	20 げ つ	ごはん いわしのうめに かぼちやのにも ★すばげていさらだ しいたけのすましじる	★ぱいんけーき	いわしのうめに ★しろはむ ★ゆでたまご ★まよねーず	ごはん すばげてい うすまきふ かたくりこ だいずあぶら	かぼちや きゅうり にんじん とうもろこし しいたけ
6 げ つ	ごはん ★すぶた(2まい) だいこんぐずに なのはなのあえもの とうふのみそしる	★ういんなーろー	★ぶたにく ぶたみんち ちくわ とうふ	ごはん かたくりこ さとう ごまあぶら	にんじん びーまん たけのこ しいたけ たまねぎ だいこん ねぎ なのはな はくさい ほうれんそう	21 か	ごはん ちきんのとてりやき(2まい) ★ふちゃんぶるー ぼてとのこんそめあげ(3こ) ゆしどうふ	くずもち(2こ)	とりもににく しーちきん ★たまご ゆしどうふ あおのり	ごはん やきふ じゃがいも だいずあぶら	きやべつ もやし にんじん にら ねぎ
7 か	あわごはん えびのつみれあまからに(3こ) あおなとあつあげそてー ★みにかすたーどわつふる とうがんのすましじる	★ぴざとーすと	えびのつみれ あつあげどうふ	あわごはん ★かすたーどわつふる かたくりこ だいずあぶら ごまあぶら	ちんげんさい にんじん たまねぎ とうがん	22 す い	なめしごはん さかなのかれーこあげ ちきなーいため ぜりー ぐたくさんみそしる	★やきどーなつ(とうにゅう)	ほき しーちきん とうふ ぶたごまにく	なめしごはん ぜりー はくりきこ だいずあぶら	からしな にんじん たまねぎ だいこん こまつな
8 す い	まめいりかれーらいす ひとくちさきみふらい ★ひじきのふれんちあえ	★きやらめるばなすこーん	ぶたみんち ひじき ★しろはむ	ごはん じゃがいも さきみふらい 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 とうもろこし きゅうり	23 も く					
9 も く	ごはん ★はんばーぐそーすに ★いんげんそてー だいこんのあまずあえ えのきのすましじる	たんなーふあつくるー	★はんばーぐ ★ペーこん わかめ	ごはん さとう だいずあぶら	たまねぎ にんじん とうもろこし いんげん だいこん きゅうり えのきたけ ねぎ	24 き ん	ごはん ちやぶちえふういため あげだしどうふ だいこんのごまさらだ えのきのすましじる	★ぶらうにー	ぶたごまにく とうふ しーちきん わかめ	ごはん はるまき しろごま ごまあぶら さとう	たまねぎ にんじん びーまん しいたけ だいこん きゅうり えのきたけ
10 き ん	わかめごはん ★ほきてんぷら ★きやべつのおいすたーいため ほうれんそうのしらあえ ちゅうかふうすーぶ	★ちーずまふいん	ほき ★たまご ★ういんな とうふ	わかめごはん はるまき しろごま さとう だいずあぶら	きやべつ びーまん にんじん たまねぎ ほうれんそう こまつな	25 ど	もずくどん ★ちくわのいそべあげ ★すいぎょうざすーぶ	★みにくりーむぱん	もずく ぶたみんち ちくわ ★たまご あおのり	ごはん ★すいぎょうざ さとう だいずあぶら	ひーまん きやべつ にんじん ながねぎ とうもろこし
11 ど	すたみなどん ★ぼてとさらだ はくさいのみそしる	★みにちよこぱん	ぶたごまにく ★しろはむ ★まよねーず あぶらあげ	ごはん じゃがいも まかに さとう	ごぼう にんじん にら しいたけ きゅうり はくさい とうもろこし	27 げ つ	ごはん ★ちきんなんぱん ★ごーやーちゃんぶるー ふる一つかくてる だいこんのすましじる	かりんとうまんじゅう(2こ)	とりもににく ★ゆでたまご とうふ ★ういんな ★たまご わかめ	ごはん はくりきこ だいずあぶら さとう	たまねぎ きゅうりくす ごーやー にんじん ふる一つかくてる だいこん
13 げ つ	むぎごはん さばのしおやき あおなそてー ★こーるすろーさらだ ごぼうのみそしる	★いまがわやき	さば さつまあげ ★しろはむ ★まよねーず あぶらあげ	むぎごはん さとう ごまあぶら	ちんげんさい にんじん たまねぎ きやべつ きゅうり とうもろこし ごぼう	28 か	ごはん ★とうふかつ とうがんのそぼろあげ ★ぶろっこりーのかれーまよあえ たまねぎのみそしる	★きやらめるくつきー	ぶたみんち しーちきん ★まよねーず	ごはん ★とうふかつ ★じゃがいも かたくりこ だいずあぶら さとう	とうがん えだまめ しいたけ ぶろっこりー かりんとう きゅうり たまねぎ だいこんば
14 か	ごはん ぶたにくのしょうがやき がんものかれーそーすあんかけ ★もやしのちゅうかあえ ちゅうかすーぶ	しーくわあーさーぜりー	ぶたごまにく がんとどき ★しろはむ	ごはん さとう だいずあぶら	きやべつ いんげん たまねぎ もやし きゅうり にんじん ながねぎ	29 す い					
15 す い	ちらしずし ちきんのからあげ(2まい) くーぶいいりちー こうはくなます ★いなむどうち	★ちよこばななけーき	のり とりもににく こんぶ こんやく さつまあげ ★かすたーかまぼこ	ごはん さとう はくりきこ だいずあぶら	きゅうり にんじん しいたけ だいこん	30 も く	★おきなわそば やさいかきあげ きりほしだいこんのひじきさらだ	いなりずし	さんまいにく ★だいりまかまぼこ しーちきん ひじき	おきなわそば かきあげ しろごま さとう だいずあぶら ごまあぶら	ねぎ きりほしだいこん にんじん

※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)

