



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	あかさ	き	みどり		ちゅうしょく	おやつ	あかさ	き	みどり
4 もく	ごはん ★にくだんごのあかまらに ★びーふんそてー きゅうりのおかかあえ いなむどうち	くずもち(4こ)	★みーとほーる ★べーこん ぶたごまにく ごんにやく いとかつお わかめ	ごはん ひーふん かたくりこ だいたずあぶら さとう 	きやべつ にんじん ひーまん きゅうり だいたいこ しいたけ	19 きん	ごはん ぶたにくのおいすたーいため みにはるまき もずくすのもの ほうれんそうのすましじる	★すいーとぼてと	ぶたごまにく もずく	ごはん はるまき ふ かたくりこ だいたずあぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん きやべつ いんげん きゅうり ほうれんそう
5 きん	ごはん ★かぼちゃころっけ きりほしだいこんのとまとそーすに ★ぼとふふうすーぶ	★れもんけーき	とりみんち ★べーこん	★かほちやころっけ じゃがいも だいたずあぶら	きりほしだいこん たまねぎ にんじん しいたけ とまとかん きやべつ 	20 ど	まーぼーどん ★こーるすろーさらだ ★ちゅうかふうすーぶ	★みにめろんぱん	どうふ ぶたみんち ★しろはむ ★まよねーず わかめ ★たまご	あわごはん きさとう ごまあぶら かたくりこ	たまねぎ にんじん しいたけ に きやべつ きゅうり とうもろこし ねぎ
6 ど	もずくどん ★かみかみごぼうさらだ だいこんのみそしる	★みにべにいもぱん	もずく ぶたみんち ★まよねーず あぶらあげ	ごはん しろごま さとう かたくりこ	ひーまん とうもろこし ごぼう にんじん きゅうり だいたいこ ねぎ	22 げつ	ごはん ちきんあまずあんかけ(2まい) とうふちやんぷるー のりしおなむる ちゅうかすーぶ	★ちよこちづすこーん	とりももにく どうふ ぶたごまにく のり	ごはん しろごま さとう だいたずあぶら ごまあぶら 	きやべつ にんじん にら ごまつな きゅうり きりほしだいこん たまねぎ とうもろこし
8 げつ	 せいじんのひ					23 か	ごはん ★ちーずめんちかつ とうがんうぶしー ★きゅうりとかにかまさらだ えのきのみそしる	★きやらめるくつきー	しーちきん わかめ ★かにかま	ごはん ★ちーずめんちかつ さとう だいたずあぶら	とうがん にんじん にら きゅうり えのきたけ ねぎ
9 か	ごはん ちきんからあげ(2まい) ★ごーやーちゃんぷるー みかんかん はくさいのみそしる	★まーまれーどすこーん	とりももにく ★うーいん ★たまご さとう あぶらあげ	ごはん はくさい だいたずあぶら	ごーやー たまねぎ にんじん みかんかん はくさい 	24 すい	ごはん ★はっぼうさい ★じゃーまんぼてと ちゅうかふうすーぶ	★ちよこばななけーき	★うずらたまご ぶたごまにく ★べーこん わかめ	ごはん じゃがいも だいたずあぶら かたくりこ 	はくさい にんじん たまねぎ しいたけ いんげん ひーまん ほうれんそう
10 すい	あわごはん さばのみそに あおなとあつあげそてー ★はるさめのごますあえ しいたけのすましじる	かりんとうまんじゅう(2こ)	さば あつあげどうふ ★かにかま	あわごはん はるさめ ふ しろごま ごまあぶら さとう	ちんげんさい にんじん たまねぎ きゅうり れたす しいたけ	25 もく	わかめごはん さかなのごまみそやき かぼちやのそぼろに ★みにかすたーどわつふる しいたけのすましじる	☆ぴぎとーすと	ほき とりみんち あぶらあげ	わかめごはん ★がすたーどわつふる	ながねぎ かぼちや ぐりんびーす しいたけ
11 もく	みーとすばげてい ぼてとのいそべあげ こんそめすーぶ	いなりずし	ぶたみんち あおのり	すばげてい じゃがいも だいたずあぶら	たまねぎ にんじん ひーまん とまとかん ほうれんそう とうもろこし	26 きん	ごはん いかのりまきあげ(2こ) ごもきんぴら ★すばげていさらだ だいこんのみそしる	☆こくとうむしぱん	ぶたごまにく ★しろはむ ★まよねーず	ごはん いかのりまき すばげてい しろごま だいたずあぶら	ごぼう にんじん れんこん きゅうり とうもろこし だいたいこ ねぎ
12 きん	ごはん ちんじやおろーすふういため にんじんしゅうまい ★まかろにさらだ ちゅうかふうすーぶ	★ちーずまふいん	ぶたごまにく ★しろはむ ★まよねーず	ごはん にんじんしゅうまい まかろに ごまあぶら	ひーまん にんじん たまねぎ たけのこ きゅうり とうもろこし きやべつ	27 ど	たこらいうす ★ちくわのいそべあげ ごまつなのすましじる	★みにくりーむぱん	ぶたみんち きゅうみんち たけごま ★たまご あおのり どうふ	ごはん はくさい だいたずあぶら	たまねぎ にんじん とうもろこし ぐりんびーす とまとかん れたす ごまつな
13 ど	ごはん ちきんのてりやき(2まい) ちくぜんに きりほしだいこんのなむる しゃがいものみそしる	★みにちよこぱん	とりももにく ぶたごまにく ごんにやく しーちきん わかめ	ごはん じゃがいも しろごま ごまあぶら	しいたけ にんじん れんこん いんげん きりほしだいこん きゅうり	29 げつ	ごはん ★すぶた(2まい) だいこんくずに あおなのおひたし とうがんのすましじる	★まーぶるけーき	★ぶたにく ぶたみんち わかめ いとかつお	ごはん ごまあぶら かたくりこ さとう 	にんじん ひーまん たけのこ しいたけ たまねぎ だいこん ねぎ ほうれんそう もやし とうがん
15 げつ	なめしごはん さかなのなんばんそーす ★ふーちゃんぷるー そうめんじる	★いまがわやき	ほき しーちきん ★たまご	なめしごはん ふ そうめん こむぎ かたくりこ だいたずあぶら	きやべつ もやし にんじん にら ねぎ	30 か	★おきなわそば うむくじてんぶら ★ぶろっこりーのかれーまよあえ	なめしおにぎり	ざんまいにく ★たいまるかまぼこ しーちきん ★まよねーず	おきなわそば うむくじてんぶら さとう だいたずあぶら 	ねぎ ぶろっこりー かりふらわ きゅうり
16 か	ごはん ★はんぱーぐのけちやっぷに ★とうがんのそぼろあんかけ つなさらだ ごぼうのみそしる	りんごぜりー	★はんぱーぐ ぶたみんち ★かにかま しーちきん あぶらあげ	ごはん かたくりこ さとう	とうがん えだまめ しいたけ きやべつ れたす きゅうり にんじん ごぼう	31 すい	むぎごはん さかなのやさいあんかけ ★ばばいやいりちー かわつきみかん さといものみそしる	☆ういんなーろーる	ほき ★べーこん	むぎごはん かたくりこ だいたずあぶら	にんじん たまねぎ ひーまん ばばいや にら みかん さといも ながねぎ
17 すい	かれーらいう とんかつ きゅうりのあまずあえ	★たこやき(3こ)	ぶたみんち	ごはん とんかつ じゃがいも だいたずあぶら さとう	たまねぎ にんじん ぐりんびーす とうもろこし だいたいこ きゅうり						
18 もく	ごはん ★ほきのてんぶら ★にんじんしりしりー ふる一つかくてる ぐだくさんみそしる	たんなーふあつくるー	ほき ★たまご ★ういんなー ぶたごまにく	ごはん こむぎ だいたずあぶら	にんじん たまねぎ にら だいたいこ ごまつな 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。

★あれるぎーしょくひん(たまご・にゅうせいひんしょう)

しんねんあけまして
おめでとうございます。
ことしもよろしく
おねがいたします。