



あか

ち・にく・ほねとなる き

ねつやちからとなる

みどり

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
2	ごはん ★めんちかつ ★かぼちゃさらだ だいこんのすましじる	★ういんなーろー	★めんちかつ ★しるはむ ★まよねーず	ごはん だいずあぶら さとう	かほちや にんじん きゅうり だいこん ねぎ	17	ごはん ちきんのみそやき(2まい) ちきなーいため みにはるまき だいこんのすましじる	まんごーぜりー	とりももにく しーちきん とうふ	ごはん はるまき だいずあぶら さとう	ながねぎ からしな にんじん たまねぎ だいこん だいこんぼ
3	ごはん ★とうふかつ きりほしだいこんのとまとそーすに ★こんさいとえだまめのさらだ とうがんのみそしる	★まーぶるけーき	★とうふかつ とりみんち ひじき	ごはん しるごま だいずあぶら さとう	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 えだまめ れんこん とうがん ねぎ	18	あわごはん いわしのうめに はくさいそてー そうめんじる	★ちよこばなけーき	いわしのうめに さつまあげ	あわごはん そうめん かたくりこ だいずあぶら さとう	はくさい にんじん に ねぎ
4	むぎごはん さかなのさいきょうやき ★にんじんしりしりー ぱいんかん ★ちゅうかふうすーぶ	★ちーずすこーん	ほき ★たまご ★しるはむ ★かいかま	むぎごはん さとう だいずあぶら かたくりこ	にんじん たまねぎ にら ほうれんそう ぱいんかん	19	ごはん しょうがやき ひじきいために なつとうみそ えのきのすましじる	★ぴざとーすと	ふたごまにく ひじき さつまあげ なつとう ★たまご	ごはん だいずあぶら さとう	にんじん きやべつ たまねぎ いんげん こんにやく しいたけ ねぎ えのきたけ
5	ごはん すどり(2こ) ★ばばいやいりちー はるさめのちゅうかあえ ちゅうかふうすーぶ	たんなーふあつくるー	とりももにく ★べーこん しーちきん	ごはん はるさめ だいずあぶら かたくりこ さとう	にんじん びーまん たけのこ しいたけ たまねぎ ぱいんかん にら きゅうり とうもろこし きやべつ	20	ごはん ★わふうはんぱーぐ ★ごーやーちゃんぶるー ぜりー はくさいのみそしる	★すいーとぽてと	★はんぱーぐ とうふ ★ういんなー ★たまご	ごはん だいずあぶら さとう	だいこん ごーや たまねぎ にんじん はくさい ねぎ
6	なめしごはん さかなのかれーふうみむにえる ぽてとのいそべあげ(3こ) ほうれんそうのしらあえ ★いなむどうち	★れもんけーき	ほき とうふ ふたごまにく ★かすてらかまぼこ ★あおのり	なめしごはん じゃがいも しるごま さとう だいずあぶら	ほうれんそう にんじん こんにやく だいこん しいたけ	21	まーぼーどん ★かみかみごぼうさらだ きくらげのすーぶ	★みにくりーむぱん	とうふ ふたみんち しーちきん ★まよねーず	あわごはん しるごま かたくりこ さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん しいたけ にら ごぼう きゅうり きくらげ だいずもやし
7	びびんぼどん なのはなとはくさいのあえもの とうふのすましじる	★べにいもぱん	きゅうほらにく たけこまち わかめ	ごはん しるごま さとう	ほうれんそう りよくとうもやし にんじん なのはな はくさい とうもろこし	23	ごはん ちきんかれーふうみやき(2まい) くーぶいりちー ★ぶろっこりーのつなあえ ほうれんそうのみそしる	★たこやき(3こ)	とりももにく こんぶ こんにやく さつまあげ しーちきん ★まよねーず	ごはん じゃがいも だいずあぶら	にんじん ぶろっこりー ほうれんそう
9	すぽーつのひ					24	みーとすばげてい ぽてとのこんそめあげ(3こ) こんそめすーぶ	わかめおにぎり	ふたみんち あおのり たまねぎ	すばげてい じゃがいも	たまねぎ にんじん びーまん とうもろこし
10	ごはん ちんじやおろーすふういため ★しゅうまい のりしおなむる ★はるさめのちゅうかふうすーぶ	かりんとうまんじゅう(2こ)	ふたごまにく のり ★たまご	ごはん ★しゅうまい はるさめ しるごま かたくりこ さとう 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 こまつな きゅうり きりほしだいこん ねぎ	25	お誕生日会 & お弁当会				
11	ごはん ちきんばーべきゅーそーすやき(2まい) ★じゃーまんぼてと ★すばげていさらだ だいこんのみそしる	★ぱいんけーき	とりももにく ★べーこん ★しるはむ ★ゆでたまご ★まよねーず あぶらあげ	ごはん じゃがいも すばげてい	にんじん たまねぎ びーまん きゅうり とうもろこし だいこん ねぎ	26	ごはん ちきんのからあげ(2こ) あおなといかのいためもの ★みにこあわつふる しいたけのすましじる	★きやらめるくつきー	とりももにく こういん あぶらあげ	ごはん ★みにこあわつふる はくきこ ごまあぶら だいずあぶら	ちんげんさい にんじん はくさい いためもの たまねぎ しいたけ
12	わかめごはん さばのみそに ちくぜんに みかんかん あおさじる	★みにちよこぱん	さば とりももにく とうふ あおさ	わかめごはん	しいたけ にんじん れんこん ごぼう いんげん こんにやく みかんかん	27	ごはん ちきんのとまとそーすに(2まい) きりほしだいこんにに ★はるさめばんさんすーさらだ とうがんのみそしる	★かぼちやけーき	とりももにく あぶらあげ こんぶ わかめ しーちきん ★しるはむ	ごはん はるさめ しるごま だいずあぶら かたくりこ	たまねぎ にんじん びーまん とまとかん きりほしだいこん しいたけ きゅうり もやし とうがん ねぎ
13	★おきなわそば べにいもだんご だいこんのごまあえ	いなりずし	さんまいにく ★たいまるかまぼこ わかめ	おきなわそば べにいもだんご しるごま さとう だいずあぶら ごまあぶら	ねぎ だいこん きゅうり	28	★ちゅうかどん だいがくいも(2こ) すいぎょうずすーぶ	★みにめろんぱん	ふたごまにく ★うずらたまご	ごはん さつままいも すいぎょうず くるごま かたくりこ だいずあぶら ごまあぶら	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ いんげん きやべつ ながねぎ
14	ごはん ほいこーろーふういため ★ちくわのいそべあげ きやべつのおかかあえ こんそめすーぶ	★みにちよこぱん	ふたごまにく あつあげ たけこまち ★たまご ★あおのり いとかつお	ごはん はくきこ だいずあぶら かたくりこ	びーまん にんじん たまねぎ なす しいたけ きやべつ きゅうり ほうれんそう	30	ごはん ★にくだんごのけちやつぷに はくさいくずとじに ★ぼてとさらだ きやべつのみそしる	くずもち(2こ)	★みーとほーる さつまあげ ★しるはむ ★まよねーず あぶらあげ	ごはん じゃがいも まかるに かたくりこ ごまあぶら さとう	はくさい たまねぎ にんじん いんげん きくらげ きゅうり きやべつ
16	かれーらいす ひとくちさきみふらい きりほしだいこんのなむる	★ぱーむくーへん	とりももにく しーちきん	きびごはん じゃがいも さきみふらい しるごま だいずあぶら ごまあぶら さとう	たまねぎ にんじん ぐりんびーす とうもろこし きりほしだいこん きゅうり	31	★しよくぱん いちごじやむ ★かぼちやのしちゅー まかるにそてー ふる一つかくてる	★ここあむしぱん	とりももにく しーちきん ★きゅうにゅう	★しよくぱん いちごじやむ まかるに ふる一つかくてる ★ぱー はくきこ だいずあぶら	かほちや たまねぎ にんじん ぐりんびーす びーまん

※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)

