



あか

ち・にく・ほねとなる

き

ねつやちからとなる

みどり

からだのちようしをよくする

ひ づ け	こんだてめい		ざいりようめい(ひる)			ひ づ け	こんだてめい		ざいりようめい(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 げ つ	ごはん ちきんのいそべやき(2まい) だいこんぐずに ★もやしのちゅうかあえ ちゅうかふうすーぶ	★ぶちさーたーあんだぎー(4こ)	とりももにく ぶたみんち ★しらはむ あおのり	ごほん ごもぎこ かたりこ さとう ごまあぶら	だいこん にんじん ねぎ もやし たまねぎ きやべつ とうもろこし	16 か	ごはん ★はっぼうさい かぼちやのにも ちゅうかふうすーぶ	★うずらたまご ぶたごまにく	ごほん はるさめ かたりこ だいずあぶら	はくさい にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ いんげん かぼちや	
2 か	ごはん ★しろみぎかなふらい ごもぎんぴら そうめんじる	★ちよこばなすこーん	★しろみぎかなふらい ぶたごまにく	ごほん そうめん しろごま さとう だいずあぶら	ごほう にんじん れんこん ねぎ	17 す い	ごはん ★めんちかつ ちきなーいため みかんかん ★いなむどうち	しーちきん とうふ ぶたごまにく ★かすてらまほこ	★めんちかつ だいずあぶら	からしな にんじん たまねぎ みかんかん こんにやく だいこん しいたけ	
3 す い	ごはん ぶたにくのしょうがやき ★じゃーまんぼてと えのきのみそしる	★ぴざとーすと	ぶたごまにく ★ペーこん	ごほん じゃがいも だいずあぶら	きやべつ たまねぎ いんげん にんじん あおひーまん えのき たけ ねぎ	18 も く	★おきなわそば やさいかきあげ あおなのおひたし	さんまいにく ★たいまるかまほこ いかかつお	おきなわそば やさいかきあげ さとう だいずあぶら	ねぎ ほうれんそう もやし にんじん	
4 も く	ごはん ちきんのてりやき(2まい) ★ふーちゃんぶるー きりほしだいこんのなむる とうふのみそしる	★まーぶるけーき	とりももにく しーちきん ★たまご とうふ わかめ	ごほん ふ しろごま さとう ごまあぶら	きやべつ もやし にんじん にら きりほしだいこん きゅうり	19 き ん	ごはん ちきんばーベきゆーそーす(2まい) きりほしだいこんのとまとそーすに ★おくらのおかかあえ ゆしどうふ	とりももにく どりみんち ★かにかま ゆしどうふ いかかつお	ごほん だいずあぶら	きりほしだいこん たまねぎ にんじん しいたけ たまごかん おくら とうもろこし ねぎ	
5 き ん	ごはん ★はんばーぐのけちやつぶに まかにそてー ★ぼとふふうすーぶ	★まどれーぬ	★はんばーぐ しーちきん ★ペーこん	ごほん まかに じゃがいも かたりこ だいずあぶら	たまねぎ びーまん きやべつ にんじん	20 ど	まーぼーどん もやしのごますあえ ★ちゅうかふうすーぶ	とうふ ぶたみんち	ごほん しろごま ごまあぶら さとう	たまねぎ にんじん しいたけ にら もやし きゅうり	
6 ど	ごはん ちきんなんばんふう(2まい) とうがんぶしー ほうれんそうのしらあえ しいたけのすましじる	★みにくりーむぱん	とりももにく しーちきん とうふ さつまあげ	ごほん しろごま はくりき さとう だいずあぶら	とうがん にんじん にら ほうれんそう しいたけ	22 げ つ	ごはん ★すぶた(2まい) ごぼういために はくさいのみそしる	★ぶたのからあげ ぶたごまにく	ごほん かたりこ ごまあぶら だいずあぶら	にんじん びーまん たけのこ しいたけ たまねぎ ごぼう こんにやく はくさい ねぎ	
8 げ つ	かれーらいす とんかつ だいこんのあまずあえ	★ちよこちつぶすこーん	ぶたみんち	ごほん とんかつ さとう 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 だいこん きゅうり	23 か	あわごはん さかなのかれーこあげ とうふちゃんぶるー ★ぼてとさらだ しいたけのみそしる	ほき とうふ ぶたごまにく ごむぎこ ★まよねーず あぶらあげ	あわごはん じゃがいも ごむぎこ だいずあぶら	きやべつ にんじん たまねぎ にら きゅうり しいたけ ねぎ	
9 か	ごはん ★ぼてところつけ ★びーふんそてー ぐだくさんみそしる	たんなーふあつくるー	★ペーこん ぶたごまにく	ごほん ぼてところつけ びーふん だいずあぶら	きやべつ にんじん びーまん だいこん こまつな	24 す い	みーとすばげてい ★ぶろっこりーそてー こんそめすーぶ	ぶたみんち ★ペーこん	すばげてい	たまねぎ にんじん びーまん ごまかん ぶろっこりー ほうれんそう とうもろこし	
10 す い	ごはん はるさめのちやぶちえ ぎょうぎ ちんげんさいのみそしる	★いまがわやき(かすたーど)	ぶたごまにく	ごほん はるさめ ぎょうぎ しろごま さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん びーまん しいたけ ちんげんさい	25 も く	ごはん ちんじやおろーす はるまき もずくすのもの こまつなのすましじる	ぶたごまにく もずく わかめ	ごほん はるまき さとう かたりこ だいずあぶら	びーまん にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ きゅうり こまつな	
11 も く	わかめごはん さかなのなんばんそーす ★にんじんしりしりー ★すばげていさらだ とうがんのみそしる	おれんじぜりー	ほき ★たまご しーちきん ★しらはむ ★まよねーず あぶらあげ	わかめごはん すばげてい ごむぎこ さとう だいずあぶら かたりこ	にんじん たまねぎ にら きゅうり とうもろこし とうがん ねぎ	26 き ん	ごはん ちきんがーりっくやき(2まい) ★ごーやーちゃんぶるー ★みにかすたーどわつふる ふのみそしる	とりももにく とうふ ★ういんな ★たまご さつまあげ	ごほん ★わつふる ふ ごむぎこ だいずあぶら	ごーや たまねぎ にんじん ねぎ	
12 き ん	ごはん ★みーとぼーるのあまからに(3こ) ちくぜんに ぱいんかん だいこんのすましじる	★れもんけーき	★みーとぼーる とりももにく	ごほん かたりこ だいずあぶら さとう	たまねぎ びーまん しいたけ にんじん れんこん いんげん こんにやく だいこん ねぎ ぱいんかん	27 ど	★びびんぼどん ★ちくわのいそべあげ だいこんのみそしる	ぎゅうほらにく ★きんしたまご たけごまち ★たまご あぶらあげ あおのり	ごほん はくりき だいずあぶら ごまあぶら	ほうれんそう もやし にんじん だいこん	
13 ど	たこらいす ひとくちさきみふらい ★ちゅうかふうすーぶ	★みにめろんぱん	ぶたみんち ぎゅうみんち わかめ ★たまご	ごほん さきみふらい さとう	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 ねぎ	29 げ つ	 しょうわのひ				
15 げ つ	むぎごはん さばのみそに くーぶいりちー ★こーるすろーさらだ とうふのみそしる	★たこやき(3こ)	さば こんぶ さつまあげ ★しらはむ ★まよねーず とうふ	むぎごはん さとう だいずあぶら	にんじん こんにやく しいたけ きやべつ きゅうり とうもろこし ねぎ	30 か	 *お誕生日会* (お弁当会) お弁当のご準備を お願いします				

※ざいりよう、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)

