



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)			
	ちゆうしよく	おやつ	あか	き	みどり		ちゆうしよく	おやつ	あか	き	みどり	
1	ごはん ★はんぱーぐけちやぶに ★ふーちゃんぶるー だいこんときゅうりのごまあえ とうふのみそしる	★まーまれーどすこーん	★はんぱーぐ しーちきん ★たまご わかめ とうふ	ごはん やきふ しろごま きとう かたくりこ ごまあぶら だいずあぶら	きやべつ もやし にんじん にら だいこん きゅうり ねぎ	16	みーとすばげてい ぶろっこりーそてー ほうれんそうのこんそめすーぶ	わかめおにぎり	ふたみんち 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 ぶろっこりー ほうれんそう とまとかん	
2	ごはん さかなのやさいあんかけ ★じゃーまんぼてと こどものひでぎーと そうめんじる	★やきどーなつ(とうにゆう)	ほき ★ペーこん	ごはん じゃがいも そうめん こどものひでぎーと かたくりこ だいずあぶら	にんじん たまねぎ びーまん いんげん ねぎ	17	ごはん しろみぎかなふらい あおなとかのいためもの ★ぼてとさらだ しいたけのみそしる	★ちーずまふいん	しめさか ★こういか じゃがいも ★しろはむ ★まよねーず あぶらあげ	ごはん まかにに だいずあぶら ごまあぶら	ちんげんきい にんじん はくさい たまねぎ きゅうり しいたけ ねぎ	
3	<h2>けんぽうきねんび</h2>					18	<p>★親子遠足(南城市グスクロード公園《なんじー公園》) 集合: 9:15 遠足: 9:30~11時終了予定【お弁当なし】 ※現地集合・現地解散となり、終了後は自由解散です!</p>					
4	<h2>みどりのひ</h2>					20	ごはん ぶたにくのぶるこぎいため とうがらうぶしー じゃがいものみそしる	かりんとうまんじゅう(2こ)	ふたごまに しーちきん	ごはん じゃがいも しろごま ごまあぶら さとう	たまねぎ にんじん しいたけ いんげん とうがら にら	
6	<h2>ふりかえきゅうじつ</h2>					21	なめしごはん ★ほきのてんぶら ★かれーふうみぼてとそてー きやべつのごまあえ だいこんのすましじる	☆ぴざとーすと	ほき ★たまご ★ペーこん わかめ	なめしごはん じゃがいも しろごま さとう だいずあぶら だいごぎこ	たまねぎ にんじん いんげん きやべつ きゅうり だいごぎこ	
7	かれーらいす ひとくちささみふらい おくらのおかかあえ	★ばーむくーへん	とりももにく ささみふらい しーちきん	ごはん じゃがいも だいずあぶら	たまねぎ にんじん ぐりんびーず とうもろこし おくら	22	ごはん ちきんのてりやき ★ごーやーちゃんぶるー ぱいんかん ★ほうれんそうのちゆうかすーぶ	★たこやき(3こ)	とりももにく とうふ ★ペーこん ★たまご ★かにかま	ごはん かたくりこ だいずあぶら さとう	ごーやー たまねぎ にんじん ほうれんそう	
8	あわごはん さばのしおやき ★とうがらのそぼろあんかけ ★すばげていさらだ えのきのすましじる	りんごぜりー	さば とりみんち ★かにかま ★しろはむ ★まよねーず わかめ	あわごはん すばげてい かたくりこ	とうがん えだまめ しいたけ きゅうり にんじん とうもろこし えのきたけ	23	★おきなわそば うむくじてんぶら ★ひじきのふれんちあえ	いなりずし	きんまいにく ★たいほろまほこ ひじき ★しろはむ	おきなわそば うむくじてんぶら だいずあぶら	ねぎ きゅうり	
9	ごはん ★ちーずめんちかつ くーぶいりちー もやしのごますあえ こまつなのみそしる	★ちよこばなけーき	こんぶ さつまあげ あぶらあげ	ごはん *ちーずめんちかつ しろごま だいずあぶら	にんじん こんにやく しいたけ もやし きゅうり こまつな	24	ごはん いわしのうめに ごもくきんびら ★こーるすろーさらだ たまねぎのみそしる	★ぶらうにー	いわしのうめに ぶたごまに ★しろはむ ★まよねーず あぶらあげ わかめ	ごはん しろごま さとう だいずあぶら	ごほう にんじん れんこん きやべつ きゅうり とうもろこし たまねぎ	
10	ごはん ちきんとまとそーすに ★きりほしだいこんのちやぶちえふういため きやべつのごんそめすーぶ	☆こくとうむしばん	とりももにく ぶたごまに ★きんしたまご	ごはん きとう かたくりこ だいずあぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん びーまん きりほしだいこん にら きやべつ とうもろこし	25	たこらいす ★ちくわのいそべあげ はるさめのちゆうかふうすーぶ	★みにくりーむばん	ふたみんち ぎゅうみんち ちくわ ★たまご あおりのり	ごはん はるさめ こまご さとう だいずあぶら	たまねぎ にんじん とうもろこし ぐりんびーず とまとかん れたす ほうれんそう	
11	まーぼーどん だいこんのあまずあえ ★たまごのちゆうかふうすーぶ	★みにめろんばん	とうふ ぶたみんち わかめ ★たまご	ごはん さとう かたくりこ ごまあぶら	たまねぎ にんじん しいたけ にら だいこん きゅうり ねぎ	27	むぎごはん ほきのさいきょうやき ちきなーいため ★まからにさらだ とうがらのすましじる	★みにあめりかんどつく(2ほん)	ほき しーちきん とうふ	むぎごはん まかにに だいずあぶら さとう	からしな にんじん たまねぎ きゅうり とうもろこし とうがら ねぎ	
13	ごはん ★とうふかつ ★にんじんしりしりー なっとうみそ だいこんのすましじる	★ちよこちつぷすこーん	★たまご ★ういんな なっとう ぶたみんち	ごはん ★とうふかつ さとう だいずあぶら	にんじん たまねぎ にら ねぎ だいこん	28	ごはん いかのりまきあげ ちくぜんに ★きゅうりとかにかまのさらだ さいいのみそしる	★ちーずすこーん	とりももにく わかめ ★かにかま	ごはん いゆのりまきあげ だいずあぶら さとう	しいたけ にんじん れんこん いんげん こんにやく きゅうり さいいも ながねぎ	
14	ごはん ★すぶた かぼちゃのもの きゅうりのおかかあえ きやべつちゆうかふうすーぶ	たんなーふあつくるー	★ぶたのからあげ わかめ いとかつお	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 かぼちゃ きゅうり きやべつ	29	ごはん ★かぼちゃころつけ ぱぱいやいりちー ★いなむどうち	☆きやらめるくつきー	しーちきん ぶたごまに ★かすてらまほこ	ごはん ★かぼちゃころつけ だいずあぶら	ははいや にんじん にら こんにやく だいこん しいたけ	
15	ごはん しょうがやき がんものかれーそーすあんかけ みかんかん ごぼうのみそしる	☆ういんなーろーる	ぶたごまに かんもどき あぶらあげ	ごはん だいずあぶら	にんじん きやべつ いんげん たまねぎ みかんかん ごぼう	30	<p>お誕生日会 (お弁当会)</p>		くずもち(4こ)	とりももにく ★ペーこん しーちきん あぶらあげ	ごはん びーまん かたくりこ さとう だいずあぶら ごまあぶら	きやべつ にんじん びーまん もやし しいたけ
31	ごはん ちきんのあまずあんかけ ★びーふんそてー もやしのちゆうかあえ しいたけのすましじる	★まどれーめ	とりももにく ★ペーこん しーちきん あぶらあげ	ごはん びーまん かたくりこ さとう だいずあぶら ごまあぶら	31	ごはん ちきんのあまずあんかけ ★びーふんそてー もやしのちゆうかあえ しいたけのすましじる	★まどれーめ	とりももにく ★ペーこん しーちきん あぶらあげ	ごはん びーまん かたくりこ さとう だいずあぶら ごまあぶら	きやべつ にんじん びーまん もやし しいたけ		

※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。
 ★あれるぎーしよくひん(たまごにゆうせいひんしょう)