



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 ちんじゃおろすふういため かぼちゃしゆうまい だいがくいも(2こ) とうふのみそしる	★まーぶるけーき	ふたこまにく とうふ	ごはん しゆうまい さつまいも うずまき くごま さとう かたくりこ だいたすあぶら ごまあぶら	ひーまん にんじん たけのこ ごま きくらげ	16	ごはん ★ほきのてんぷら あおなとあつあげのそてー さといものそぼろに しいたけのみそしる	★ちよこちつぷすこーん	ほき ★たまご あつあげ とりみんち あぶらあげ	ごはん だいたすあぶら ごまあぶら	ちんげんさい にんじん たまねぎ さいしよ ねぎ しいたけ
2	なめしごはん さかなのかれーふうみむにえる きりぼしだいこんのとまとそーすに ばいんかん はくさいのすましじる	★みにちーずどつく(2ほん)	ほき とりみんち あぶらあげ	なめしごはん はくさい だいたすあぶら	きりぼしだいこん たまねぎ にんじん しいたけ とまとかん ばいんかん はくさい	17	かれーらいす ★ささみちーずふらい ★いんげんそてー	☆きやらめるくつきー	とりももにく ★ういんなー	ごはん ★おきな だいたすあぶら	たまねぎ にんじん ぐりんぴーす とうもろこし いんげん
3	たごらいす ひとくちささみふらい ★はるさめのちゆうかすーぶ	たんなーふあつくるー	ふたみんち ぎゆうみんち ★たまご	ごはん ささみふらい はるさめ かたくりこ だいたすあぶら	たまねぎ にんじん とうもろこし ぐりんぴーす れんこん とまとかん ねぎ	18	ごはん ★すぶた(2まい) ★じゃーまんぼてと きやべつちゆうかふうすーぶ	かりんとうまんじゆう(2こ)	★ふたのからあげ ★ペーこん	ごはん じゃがいも たけのこ だいたすあぶら さとう	にんじん ひーまん たけのこ しいたけ たまねぎ いんげん きやべつ とうもろこし
4	ごはん ちきんばーベきゆーそーすやき(2まい) ちきなーいため ★まつしゆぼてと だいこんのみそしる	☆すとろべりーすこーん	とりももにく しーちきん とうふ	ごはん じゃがいも ごまがりん だいたすあぶら	からしな にんじん たまねぎ だいこん ねぎ	19	あわごはん さばのしおやき はくさいのくずどじに ★みにかすたーどわつふる だいこんのみそしる	ふるーつぼんち	さば さつまあげ	あわごはん たまねぎ かたくりこ	はくさい たまねぎ にんじん いんげん きくらげ だいたすあぶら
5	ごはん ほしのはんばーぐ ★にんじんしりしりー たなばたぜりー ★たまごいりそめんじる	☆ここあむしぼん	はんばーぐ ★たまご ★ペーこん ★きんしたまご	ごはん そめん たなばたぜりー さとう だいたすあぶら かたくりこ	にんじん たまねぎ いら ねぎ	20	ちゆうかどん みにはるまき ★こまつなのすましじる	★みにべにいもぼん	ふたこまにく ★たまご	ごはん はるまき	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ いんげん ごま ねぎ
6	まーぼーなすどん ★ちくわのいそべあげ きやべつちゆうかふうすーぶ	★みにめろんぼん	ふたみんち たけこまご ★たまご あおのり	ごはん さとう はくさい ごまがりん だいたすあぶら	なす たまねぎ にんじん しいたけ いら たまねぎ きやべつ とうもろこし	22	ごはん ★めんちかつ とうふちやんぶるー かぼちゃのにも とうがんのみそしる	くずもち(4こ)	とうふ ふたこまにく	ごはん ★めんちかつ だいたすあぶら	きやべつ にんじん たまねぎ かぼちゃ とうがん ねぎ
8	ごはん ちきんのがーりつくやき(2まい) あおなといかのいためもの みかんかん ★いなむどうち	☆きやらめるぼなすこーん	とりももにく ごういか ふたこまにく ★かすてらまご	ごはん はくさい だいたすあぶら ごまあぶら	ちんげんさい にんじん はくさい たまねぎ みかんかん だいこん ごんにやく	23	ごはん えびのつみれあまからに(3こ) ★ばいりやいりちー なつどうみそ しいたけのすましじる	☆ういんなーろーる	えびのつみれ ★ペーこん さとう ふたみんち	ごはん うずまき さとう かたくりこ だいたすあぶら	ほほいや にんじん いら ねぎ しいたけ
9	ごはん さかなのなんばんそーす くーぶいりちー がんものかれーそーすあんかけ さといものみそしる	★じゃんぼめろんぼん	ほき こんぶ さつまあげ がんもどき	ごはん さとう かたくりこ さといも だいたすあぶら	にんじん こんやく しいたけ さといも にんじん なかなぎ	24	ごはん はるさめちやぶちえ ちくぜんに ★ちゆうかふうすーぶ	★ぴざとーすと	ふたこまにく とりももにく ★たまご わかめ	ごはん はるさめ しるごま だいたすあぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん びーまん しいたけ ごぼう れんこん ねぎ
10	ごはん ぶたにくのぶるごぎいため ひじきいために とうがんのすましじる	しーくわあーさーぜりー	ふたこまにく ひじき さつまあげ わかめ	ごはん しるごま さとう だいたすあぶら	たまねぎ にんじん びーまん しいたけ いんげん こんやく とうがん	25	みーとすばげてい ぶろっこりーそてー きやべつこんそめすーぶ	なめしおにぎり	ふたみんち しーちきん	ずはけてい だいたすあぶら	たまねぎ にんじん びーまん とまとかん ぶろっこりー きやべつ とうもろこし
11	ごはん ★とうふかつ ★びーふんそてー ごもくきんぴら こまつなのみそしる	★たこやき(3こ)	★ペーこん ふたこまにく	ごはん ★とうふかつ びーふん うずまき だいたすあぶら	きやべつ にんじん びーまん ごぼう れんこん	26	わかめごはん さかなのかれーこあげ ★ごーやーちやんぶるー ぜりー だいこんのみそしる	★ちーずまふいん	ほき とうふ ★ういんなー ★たまご あぶらあげ	わかめごはん ぜりー ばんこ こむぎ だいたすあぶら	ごーやー たまねぎ にんじん だいたすあぶら ねぎ
12	じゃーじやーめん ぼてとのこんそめあげ(3こ) えのきのすましじる	いなりずし	ふたみんち わかめ あおのり	ちゆうかめん じゃがいも かたくりこ だいたすあぶら	たまねぎ にんじん とうもろこし えのきたけ	27	ごはん ちきんあますあんかけ(2まい) あおなといとこんそてー ★ぼてとさだ はくさいのみそしる	★みにちよこぼん	とりももにく ★しほむ さつまあげ	ごはん じゃがいも まからん ★まよねーず さとう かたくりこ ごまあぶら	ちんげんさい にんじん いとこんやく たまねぎ きゆうり はくさい
13	ごはん ちきんのはいそべやき(2まい) ★きやべつのおいすたーいため ★かみかみごぼうさらだ ほうれんそうちゆうかすーぶ	★みにかすたーどぼん	とりももにく ★ういんなー しーちきん わかめ	ごはん しるごま ★まよねーず はくさい だいたすあぶら	きやべつ ひーまん にんじん たまねぎ ごぼう きゆうり ほうれんそう	29	ごはん ちきんてりやき(2まい) ★ふーちやんぶるー だいたこんぶしー とうふのみそしる	★ふちさーたーあんだー(4こ)	とりももにく しーちきん ★たまご ふたこまにく とうふ	ごはん ふ さとう だいたすあぶら	きやべつ もやし にんじん いら だいたすあぶら ねぎ
15	うみのひ					30	★もずくどん やさいかきあげ たまねぎのみそしる	☆ちーずすこーん	もずく ふたみんち ★きんしたまご	ごはん かきあげ じゃがいも	ひーまん たまねぎ
						31	むぎごはん さかなのさいきょうやき きりぼしだいこんに ★とうがんのそぼろあんかけ ★たまごのすましじる	★ここあけーき	ほき しーちきん あぶらあげ こんぶ ふたみんち ★かにかま ★たまご	むぎごはん さとう かたくりこ だいたすあぶら	きりぼしだいこん にんじん しいたけ とうがん えだまめ えのきたけ ねぎ

※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ひがあります。
★あれるぎーしよくひん(たまご・にゆうせいひんしよう)