

ひ	よう	こんだてめい	ざいりようめい			おやつ		
			ねつとちからになるもの	ちやにくになるもの	からだのちようしをととのえるもの	ごぜん	ごご	
1	すい	じゃがいもとりにくのあげに やさいすーぶ ごはん	こめ あぶら さとう じゃがいも かたくりこ	とりももにく ろーすはむ	にんじん さやいんげん こーん きゃべつ たまねぎ ぐりんぴーす	ぎゅうにゅう びすけっと	ぎゅうにゅう ★こーんむしばん	
2	もく	ごもくだいず あわせみそしる ごはん	こめ さとう いたこんにやく	だいず とりむねにく きざみこんぶ とうふ わかめ	にんじん れんこん しめじ さやえんどう ほししいたけ たまねぎ はねぎ	おちゃ ぶりん	ぎゅうにゅう くつきー	
3	きん	とりにくのてりに こんぞめすーぶ みるくろーる	みるくろーる さとう じゃがいも	とりももにく ペーこん	ぶろっこりー たまねぎ にんじん こーん ばせり	おちゃ おかき	おちゃ かりんとう	
4	ど	【ほしぐみししょくかい】 にくやさしいため ちゅうかすーぶ ごはん	こめ あぶら さとう	ぶたももにく とりももにく とうふ	しょうが きゃべつ にんじん しめじ ぴーまん もやし ちんげんさい	ぎゅうにゅう あられ		
6	げつ	あんかけちゃーはん わかめすーぶ よーぐると	こめ あぶら しろごま かたくりこ	ぶたひきにく わかめ よーぐると	こーん はねぎ たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ もやし	おちゃ ごませんべい	ぎゅうにゅう びすけっと	
7	か	【あおぞららんち】 らっぶおにぎり さかなのたつたあげ ほいるやさい・ひとくちぜりー	こめ あぶら さとう ひとくちぜりー しろごま かたくりこ じゃがいも	しらすほし さかな わかめ	ゆかりこ しょうが にんじん きゃべつ	ぎゅうにゅう ばいがし	ぎゅうにゅう ★きなこくりーむさんど	
8	すい	つなかれー はむさらだ むぎごはん	こめ むぎ あぶら さとう しろごま さらだあぶら ばたー じゃがいも こむぎこ	つな すきむみるく ろーすはむ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん きゃべつ みかん こーん ばせり ぐりんぴーす	ぎゅうにゅう うえはーす	おちゃ ★あじさいみるく	
9	もく	ごもくきんぴら しろみそしる ちーず ごはん	こめ あぶら さとう しろごま ごまあぶら いとこんにやく	とりももにく あげはん とうふ あぶらあげ わかめ ちーず	ごぼう にんじん はねぎ さやいんげん	おちゃ ふるーつぜりー	ぎゅうにゅう あられ	
10	きん	とけいごはん ごまあえ みそしる	こめ あぶら さとう かたくりこ すりごま	ぶたひきにく ちくわ あぶらあげ	しょうが にんじん ほうれんそう ぐりんぴーす きゃべつ はねぎ たまねぎ かぼちゃ	おちゃ のりまきせんべい	ぎゅうにゅう しおせんべい	
11	ど	【ゆきぐみししょくかい】	まかろにあべかわ					
13	げつ	まーぼーなす ばんさんすう むぎごはん	こめ むぎ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら かたくりこ	ぶたひきにく とうふ ろーすはむ	しょうが にんにく たまねぎ なす にんじん はねぎ きゅうり もやし	ぎゅうにゅう くらっかー	ぎゅうにゅう (100) くつきー めろんるい	
14	か	にざかな (ごぼう) あわせみそしる ちーず ごはん	こめ さとう	さかな とうふ わかめ ちーず	しょうが ごぼう たまねぎ しめじ はねぎ	おちゃ おかき	★さわーどりんく ばいがし	
15	すい	こうやどうふのたまごとし みそしる ごはん	こめ あぶら じゃがいも	こうやどうふ ちくわ たまご とうふ わかめ	にんじん たまねぎ さやえんどう えのきたけ はねぎ	おちゃ かりんとう	ぎゅうにゅう ★ばいんけーき	
16	もく	ごもくだいず あわせみそしる ごはん	こめ さとう いたこんにやく	だいず とりむねにく きざみこんぶ とうふ わかめ	にんじん れんこん しめじ さやえんどう ほししいたけ たまねぎ はねぎ	おちゃ しおせんべい	ぎゅうにゅう うえはーす	
17	きん	にくやさしいため かきたますーぶ あじつけにほし っぺばん かたくりこ	こっぺばん あぶら さとう かたくりこ	ぶたももにく たまご ろーすはむ あじつけにほし	しょうが きゃべつ にんじん しめじ ぴーまん たまねぎ ばせり	ぎゅうにゅう あられ	おちゃ ごませんべい	
18	ど	【あか・そらくみししょくかい】	まかろにあべかわ					
20	げつ	あんかけちゃーはん わかめすーぶ よーぐると	こめ あぶら しろごま かたくりこ	ぶたひきにく わかめ よーぐると	こーん はねぎ たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ もやし	おちゃ ほんせんべい	ぎゅうにゅう びすけっと	
21	か	さかなのすりみあげ はるさめのかれーすーぶ ごはん	こめ あぶら さとう ばんこ はるさめ かたくりこ	しろみざかなすりみ とうふ たまご とりむねにく	しょうが にんじん こーん きゃべつ はねぎ ばせり	ぎゅうにゅう おこし	★ふるーつどりんく(いちご) くらっかー	
22	すい	つなかれー はむさらだ むぎごはん	こめ むぎ あぶら さとう しろごま さらだあぶら ばたー じゃがいも こむぎこ	つな すきむみるく ろーすはむ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん きゃべつ みかん こーん ばせり ぐりんぴーす	おちゃ やさいせんべい	おちゃ ★あじさいみるく	
23	もく	ごもくきんぴら しろみそしる ちーず ごはん	こめ あぶら さとう しろごま ごまあぶら いとこんにやく	とりももにく あげはん とうふ あぶらあげ わかめ ちーず	ごぼう にんじん はねぎ さやいんげん	おちゃ ごませんべい	ぎゅうにゅう ちーすがし	
24	きん	じゃがいもとりにくのあげに やさいすーぶ れーすんろーる	れーすんろーる あぶら さとう じゃがいも かたくりこ	とりももにく ろーすはむ	にんじん さやいんげん こーん きゃべつ たまねぎ ぐりんぴーす	おちゃ くつきー	ぎゅうにゅう おかき	
25	ど	【なかよしほいく】	おたのしみらんち					
27	げつ	まーぼーなす ばんさんすう むぎごはん	こめ むぎ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら かたくりこ	ぶたひきにく とうふ ろーすはむ	しょうが にんにく たまねぎ なす にんじん はねぎ きゅうり もやし	ぎゅうにゅう くらっかー	ぎゅうにゅう ばいがし	
28	か	にざかな (ごぼう) あわせみそしる ちーず ごはん	こめ さとう	さかな とうふ わかめ ちーず	しょうが ごぼう たまねぎ しめじ はねぎ	おちゃ しおせんべい	ぎゅうにゅう ゆでとうもろこし	
29	すい	こうやどうふのたまごとし みそしる ごはん	こめ あぶら じゃがいも	こうやどうふ ちくわ たまご とうふ わかめ	にんじん たまねぎ さやえんどう えのきたけ はねぎ	おちゃ びすけっと	ぎゅうにゅう うえはーす	
30	もく	【たんじょうかい】 とりにくとごぼうのませごはん さかなふらい	こめ あぶら ふ さとう ばんこ いとこんにやく ごまあぶら しろごま	とりももにく さかな とうふ わかめ	ごぼう にんじん はねぎ みつば	おちゃ のりまきせんべい	こうちゃ けーき	