

ひ	よう	こんだてめい	ざいりょうめい			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	きん	ちきんぴーんず じゃこさらだ れーずんろーる	れーずんろーる じゃがいも あぶら さとう	だいず とりももにく しらすほし	たまねぎ にんじん きゃべつ さやいんげん こーん ぐりんぴーす	おちゃ あられ	ぎゅうにゅう ごませんべい
2	ど	【かぞくふれあいのひ】	ふれあいらんち *お弁当をおねがいします			ぎゅうにゅう ばいがし	
4	げつ	なつやさいのかれーらいす ふれんちさらだ むぎごはん	こめ あぶら さとう むぎ じゃがいも ばたー こむぎこ	ぶたももにく ろーすはむ すきむみるく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん なす かぼちゃ こーん びーまん きゃべつ きゅうり	ぎゅうにゅう くつきー	ぎゅうにゅう しおせんべい
5	か	おやこに しろみそしる なめしごはん	こめ あぶら じゃがいも	とりむねにく たまご とうふ わかめ	にんじん たまねぎ えのきだけ ほししいたけ はねぎ さやえんどう	ぎゅうにゅう びすけっと	★よーぐるとかんとん
6	すい	【あおぞららんち】 らっぶおにぎり とりのからあげ ほいるやさい・ひとくちぜりー	こめ あぶら かたくりこ じゃがいも いりごま ひとくちぜりー	とりももにく さけ しらすほし わかめ こんぶつくだに	ゆかりこ しょうが にんじん ぶろっこりー	ぎゅうにゅう ばいがし	おちゃ ★はるさめのそぼろいため
7	もく	【たなばたてわりかい】 たなばたちらし あまのがわじる たなばたぜりー	こめ さとう しろごま そうめん たなばたぜりー	つな ちくわ きざみのり	にんじん きゅうり ほししいたけ こーん おくら	ぎゅうにゅう くらっかー	ぎゅうにゅう かりんとう
8	きん	れんこんとおおぼのつくね ちゅうかすーぶ あじつけにほし みるくろーる	みるくろーる あぶら かたくりこ ばんこ	とりひきにく とうふ あじつけにほし とりももにく	れんこん おおぼ ちんげんさい もやし	おちゃ ちーずがし	ぎゅうにゅう くつきー
9	ど	【なかよしほいく】	おたのしみらんち			ぎゅうにゅう ごませんべい	
11	げつ	さかなのたつたあげ あわせみそしる ちーず ごはん	こめ あぶら かたくりこ	さかな わかめ ちーず	しょうが もやし たまねぎ だいこん にんじん はねぎ	ぎゅうにゅう うえはーす	ぎゅうにゅう ばいがし
12	か	ゆかりごはん さらだうどん ひじきのもの	こめ うどん あぶら まよねーず さとう	つな わかめ とりももにく あぶらあげ ひじき	ゆかりこ きゅうり こーん にんじん さやいんげん	おちゃ かりんとう	★さわーどりんく くらっかー
13	すい	とうふはんぱーぐ こんぞめすーぶ あじつけにほし こっぺばん	こっぺばん ばんこ あぶら さとう じゃがいも	しほりどうふ すきむみるく とりひきにく たまご ひじき ういんなー あじつけにほし	たまねぎ きゃべつ ばせり こーん	ぎゅうにゅう あられ	おちゃ ★ふるーつしらたま
14	もく	ぶたにくとなすのみそいため すましじる ごはん	こめ あぶら ぶ さとう	ぶたももにく とうふ わかめ	しょうが たけのこ なす びーまん あかびーまん はねぎ たまねぎ	ぎゅうにゅう おかき	おちゃ あいすくりーむ うえはーす
15	きん	にくじゃが おくらなっとうあえ ごはん	こめ あぶら さとう じゃがいも いとこんにゃく	ぶたももにく なっとう はなかつお	にんじん たまねぎ おくら さやえんどう えのきだけ	ぎゅうにゅう しおせんべい	ぎゅうにゅう ゆでとうもろこし
16	ど	【かぞくふれあいのひ】	ふれあいらんち *お弁当をおねがいします			ぎゅうにゅう くつきー	
19	か	なつやさいのかれーらいす ふれんちさらだ むぎごはん	こめ あぶら さとう むぎ じゃがいも ばたー こむぎこ	ぶたももにく ろーすはむ すきむみるく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん なす かぼちゃ こーん びーまん きゃべつ きゅうり	おちゃ おこし	★とうにゅうあつぷる びすけっと
20	すい	かぼちゃのそぼろに みそしる ひとくちぜりー ごはん	こめ あぶら さとう かたくりこ ひとくちぜりー	とりひきにく とうふ わかめ	しょうが かぼちゃ たまねぎ にんじん しめじ はねぎ ぐりんぴーす	ぎゅうにゅう やさいせんべい	おちゃ ★わらびもち
21	もく	ちきんぴーんず じゃこさらだ れーずんろーる	れーずんろーる じゃがいも あぶら さとう	だいず とりももにく しらすほし	たまねぎ にんじん きゃべつ さやいんげん こーん ぐりんぴーす	ぎゅうにゅう ほんせんべい	ぎゅうにゅう のりまきせんべい
22	きん	れんこんとおおぼのつくね ちゅうかすーぶ あじつけにほし ごはん	こめ あぶら かたくりこ ばんこ	とりひきにく とうふ あじつけにほし とりももにく	れんこん おおぼ ちんげんさい もやし	ぎゅうにゅう おかき	おちゃ すいか くつきー
23	ど	【かぞくふれあいのひ】	ふれあいらんち *お弁当をおねがいします			ぎゅうにゅう しおせんべい	
25	げつ	さかなのなんばんづけ わかめすーぶ ごはん	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら しろごま	さかな わかめ	しょうが たまねぎ びーまん あかびーまん もやし にんじん えのきだけ	ぎゅうにゅう ごませんべい	おちゃ あいすくりーむ うえはーす
26	か	とうふはんぱーぐ こんぞめすーぶ あじつけにほし こっぺばん	こっぺばん ばんこ あぶら さとう じゃがいも	しほりどうふ すきむみるく とりひきにく たまご ひじき ういんなー あじつけにほし	たまねぎ きゃべつ ばせり こーん	おちゃ あられ	★れあちーずふるーつ くらっかー
27	すい	ぶたにくとなすのみそいため すましじる ごはん	こめ あぶら ぶ さとう	ぶたももにく とうふ わかめ	しょうが たけのこ なす びーまん あかびーまん はねぎ たまねぎ	ぎゅうにゅう くつきー	おちゃ ちーずがし
28	もく	【たんじょうかい】 いろどりませごはん とりのからあげ やさいすーぶ	こめ あぶら ごまあぶら かたくりこ	ぶたひきにく とりももにく ろーすはむ	こまつな こーん しょうが きゃべつ たまねぎ にんじん ぐりんぴーす	ぎゅうにゅう びすけっと	こうちゃ けーき
29	きん	【つきぐみおとまりほいく】 かれーらいす さらだ ほか	こめ さらだあぶら さとう ばたー じゃがいも まよねーず	ぶたももにく ろーすはむ	たまねぎ にんじん きゅうり とまと きゃべつ	夕方: かちわりあいす	夜: おちゃ
30	ど	【つきぐみおとまりほいく】	おたのしみもーにんぐ				

