

ひつげ ようび	あさ おやつ	こんだて	3じおやつ ＊はようじのみ () はにゅうじのみ	さい	りょう	めい	(◎は10じおやつ　○はごごおやつ)
				ねつとちからになるもの	ちやにくやほねになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	ちょうみりょう
1 すい	にぎ ゅ ゅ う	ごはん　すましじる とりのかれーからあげ かおりづけ	ぎゅうにゅう ばーむくーへん せんべい	こめ、かたくりこ、あぶら、 ○ばーむくーへん、○せんべい	◎ぎゅうにゅう、とりにく、 ○ぎゅうにゅう	きゅうり、にんじん、ながねぎ、 ほししいたけ、れもんかじゅう、 しょうが、にんにく	はなかつお、しょうゆ、さけ、 しお、だしこんぶ、かれーこ
2 もく	にぎ ゅ ゅ う	ごはん　じゃがいものすーぶ すべいんふうおむれつ きゃべつとこまつなのおひたし	ぎゅうにゅう さけごはん	こめ、○こめ、じゃがいも、 さんおんとう、あぶら	◎ぎゅうにゅう、たまご、 ○さけ、とりにく、 ぶたひきにく、ぎゅうにゅう、 しらすばし、○ぎゅうにゅう	たまねぎ、きゃべつ、こまつな、 にんじん、あさつき、びーまん	けちやっぶ、はなかつお、 しょうゆ、ちゅうのうそーす、 さけ、かつおだしじる、 しお、○しお、こしょう
3 きん	にぎ ゅ ゅ う	ごはん　あきなすのみそしる しろみざかなのごまだれやき きりぼしだいこんのぶくめに りんご	ぎゅうにゅう (まーまれーどじゃむさんど) ＊ひじょうしょく ＊せんべい	こめ、○ろーるばん、 さんおんとう、あぶら、 しろこま、○せんべい	◎ぎゅうにゅう、かれい、 あぶらあげ、しろみそ、 かつおぶし、あかみそ、 ○ぎゅうにゅう	りんご、なす、こまつな、 ○まーまれーど、にんじん、 きりぼしだいこん、ほししいたけ	しょうゆ、さけ、みりん、 はなかつお
6 げつ	にぎ ゅ ゅ う	☆じゅうごやこんだて☆ ごはん　みそしる にくだんご　むらさきあえ	ぎゅうにゅう ふかしいも	○さつままいも、こめ、あぶら、 ばんこ、さんおんとう、 かたくりこ	◎ぎゅうにゅう、 ぶたひきにく、もめんとうふ、 かつおぶし、しろみそ、 あかみそ、○ぎゅうにゅう	きゃべつ、にんじん、きゅうり、 たまねぎ、なまわかめ、しょうが	しょうゆ、かつおだしじる
7 か	にぎ ゅ ゅ う	ごはん　すましじる ぶたにくのしょうがやき ちゅうかふうすばげていさらだ りんご	ぎゅうにゅう どーなつ　ちーず	こめ、すばげていー、あぶら、 さんおんとう、こまあぶら、 ○どーなつ	◎ぎゅうにゅう、ぶたにく、 もめんとうふ、○ちーず、 はむ、○ぎゅうにゅう	りんご、たまねぎ、きゅうり、 にんじん、こまつな、しょうが	しょうゆ、はなかつお、す、 さけ、だしこんぶ、みりん、 しお
8 すい	にぎ ゅ ゅ う	ごはん　ごじる しろみざかなのてりやき ませとあんさらだ	ぎゅうにゅう りんごじゃむさんど	こめ、○ろーるばん、 じゃがいも、さんおんとう、 まよねーすふうどれっしんぐ、 ○じょうはくとう	◎ぎゅうにゅう、かれい、 ちょうせいとうにゅう、 しろみそ、○ぎゅうにゅう	にんじん、○りんご、きゅうり、 ながねぎ、こまつな、 えのきだけ、○れもんかじゅう	はなかつお、しょうゆ、 さけ、みりん、こしょう
9 もく	にぎ ゅ ゅ う	きーまかれー わかめすーぶ ふれんちさらだ	(ぎゅうにゅう) ＊じょあ きなこまかに	こめ、○まかに、 ○くろざとう、あぶら、 ○さんおんとう、 じょうはくとう、しろこま	ぶたひきにく、だいすみずに、 ○きなこ、かつおぶし、 ◎ぎゅうにゅう、 ○ぎゅうにゅう、○じょあ	たまねぎ、にんじん、みかんかん、 きゅうり、きゃべつ、 ほーるとまどかんづめ、こまつな、 びーまん、なまわかめ、にんにく	ちゅうのうそーす、 けちやっぶ、しお、しょうゆ、 りんごす、だしこんぶ、 かれーこ、こしょう
10 きん	にぎ ゅ ゅ う	ごましおごはん　すましじる かんこくふうとりにくのてりやき ばんぶきんさらだ	ぎゅうにゅう つなちらし	こめ、○こめ、あぶら、 ○さんおんとう、こまあぶら、 さんおんとう、しろこま、 くろこま、じょうはくとう、 ○まよねーすふうどれっしんぐ	◎ぎゅうにゅう、 とりにく、 ○つなあぶらづけかん、 ○ぎゅうにゅう	かぼちゃ、えのきだけ、きゅうり、 きゃべつ、あさつき、○にんじん、 こまつな、なまわかめ、 しょうが、○きざみのり、 にんにく	○す、はなかつお、しお、 りんごす、しょうゆ、 しお、○だしこんぶ、 だしこんぶ、かれーこ、 こしょう
14 か	にぎ ゅ ゅ う	ごはん　みそしる ぶたにくとじゃがいものとともに しおもみ　りんご	ぎゅうにゅう こめこととうふのぶらうにー ＊じゃこ	こめ、じゃがいも、○こめこ、 ○じょうはくとう、○あぶら、 さんおんとう、○かたくりこ、 あぶら、○ふんとう	◎ぎゅうにゅう、しろみそ ○きぬこしとうふ、あかみそ、 ぶたにく、あぶらあげ、 ○いわし(くにぼし)、 しらすばし、かつおぶし、 ○ぎゅうにゅう、 ○ちょうせいとうにゅう	きゅうり、きゃべつ、にんじん、 たまねぎ、こまつな、 ほーるとまどかんづめ、 きりぼしだいこん、りんご	しお、けちやっぶ、 うのうそーす
15 すい	にぎ ゅ ゅ う	ごはん　きのこのすーぶ しゅんゆい ほうれんそうのごまあえ	ぎゅうにゅう こぎつねごはん	こめ、○こめ、あぶら、 かたくりこ、こむぎこ、 さんおんとう、○あぶら、 こまあぶら、くろこま、 ○さんおんとう	◎ぎゅうにゅう、かれい、 ○とりひきにく、 ○あぶらあげ、かつおぶし、 ○ぎゅうにゅう	ほうれんそう、えのきだけ、 しめじ、○にんじん、あさつき、 ○しょうが、しょうが、 がねぎ、ほししいたけ	しょうゆ、○しょうゆ、 はなかつお、さけ、す、 しお、○さけ、○みりん、 だしこんぶ
16 もく	にぎ ゅ ゅ う	すばげていみーとそーす とうふのすーぶ こーんさらだ	ぎゅうにゅう おれんじぜりー　せんべい	すばげていー、じゃがいも、 ○じょうはくとう、あぶら、 かたくりこ、さんおんとう、 じょうはくとう、○せんべい	◎ぎゅうにゅう、 ぶたひきにく、もめんとうふ、 とりにく、かつおぶし、 ○ぜらちん、○ぎゅうにゅう	○おれんじのうしゅくかじゅう、 たまねぎ、にんじん、きゅうり、 ほーるとまどかんづめ、 こーんかん、こまつな、 ほししいたけ、にんにく、 しょうが	けちやっぶ、 ちゅうのうそーす、しお、 さけ、りんごす、しょうゆ、 こしょう
17 きん	にぎ ゅ ゅ う	ごはん　みそしる たんどりーちきん わふうさらだ　りんご	ぎゅうにゅう かぼちゃむしばん	こめ、○こむぎこ、さといも、 ○じょうはくとう、○あぶら、 あぶら	◎ぎゅうにゅう、とりにく、 よーぐると(むとう)、 しろみそ、かつおぶし、 あかみそ、○ぎゅうにゅう	りんご、たまねぎ、きゅうり、 きゃべつ、○かぼちゃ、 ○ほしふうとう、にんじん、 なまわかめ、にんにく	けちやっぶ、はなかつお、 しょうゆ、しお、かれーこ
20 げつ	にぎ ゅ ゅ う	ごはん　さつままいものみそしる まーぼーどうふ ころころきゅうり　みかん	ぎゅうにゅう こまつなとペーこんのごはん	こめ、○こめ、さつままいも、 かたくりこ、あぶら、 さんおんとう、○しろこま、 ○こまあぶら	◎ぎゅうにゅう、○ペーこん、 あかみそ、あぶらあげ、 しろみそ、○ぎゅうにゅう、 もめんとうふ、ぶたひきにく	きゅうり、みかん、ながねぎ、 ○こまつな、にんじん、こまつな、 しょうが、にんにく	はなかつお、さけ、しょうゆ、 ○しょうゆ、しお
21 か	にぎ ゅ ゅ う	かれーうどん つなあえ　にまめ	ぎゅうにゅう ちきんらいす	ほしうどん、○こめ、 さんおんとう、かたくりこ、 あぶら、○あぶら	◎ぎゅうにゅう、ぶたにく、 ○とりにく、 うずらまめ(かん)、 つなあぶらづけかん、 ○ぎゅうにゅう	こまつな、たまねぎ、○たまねぎ、 にんじん、もやし、ほうれんそう	○けちやっぶ、しょうゆ、 はなかつお、みりん、○しお、 しお、けちやっぶ、かれーこ
22 すい	にぎ ゅ ゅ う	ごはん　みそしる さつままいものころっけ きゃべつのそくせきづけ	(ぎゅうにゅう) ＊じょあ　めろんばん	こめ、○めろんばん、 さつままいも、ばんこ、あぶら、 こむぎこ	もめんとうふ、とりひきにく、 しろみそ、かつおぶし、 あかみそ、◎ぎゅうにゅう、 ○ぎゅうにゅう、○じょあ	きゃべつ、たまねぎ、きゅうり、 にんじん、こまつな、なまわかめ	しお、しょうゆ、こしょう
23 もく	にぎ ゅ ゅ う	ごはん　とうにゅうすーぶ とりにくのおれんじに かれーぼてと	ぎゅうにゅう ぜりー　せんべい	こめ、じゃがいも、 じょうはくとう、あぶら、 ○せんべい	◎ぎゅうにゅう、とりにく、 じょうせいとうにゅう、 ペーこん、○	たまねぎ、くりーむこーんかん、 にんじん、ほうれんそう、 おれんじのうしゅくかじゅう	しょうゆ、しお、さけ、 みりん、かれーこ、こしょう
24 きん	にぎ ゅ ゅ う	ごはん　すましじる やきにく　こぶきいも みかん	ぎゅうにゅう さつままいもがたくっきー	こめ、じゃがいも、 こむぎこ、 しょーとにんぐ、 ○ぐらにゅーとう、あぶら、 さんおんとう、○くろこま、 ○じょうはくとう	◎ぎゅうにゅう、ぶたにく、 ○ ○はたー、○ぎゅうにゅう	みかん、もやし、にんじん、 びーまん、りんご、たまねぎ、 なまわかめ、あさつき、 れもんかじゅう、あおのり	しょうゆ、はなかつお、さけ、 けちやっぶ、しお、 だしこんぶ、ちゅうのうそーす
27 げつ	にぎ ゅ ゅ う	ゆかりごはん　みそしる とりればーのけちやっぶーすあえ ぼてとさらだ　みかん	ぎゅうにゅう きやろっとろーる せんべい	こめ、さつままいも、 じゃがいも、かたくりこ、 まよねーすふうどれっしんぐ、 あぶら、さんおんとう、 しろこま、○せんべい	◎ぎゅうにゅう、とりればー、 あぶらあげ、しろみそ、 かつおぶし、あかみそ、 ○ぎゅうにゅう	みかん、えのきだけ、きゅうり、 にんじん、しめじ、こまつな、 ながねぎ、しょうが	けちやっぶ、 ちゅうのうそーす、しお、 こしょう
28 か	にぎ ゅ ゅ う	ごはん　やさいすーぶ こうやとうふいりつくねやき わかめさらだ	ぎゅうにゅう きびだんご	こめ、じゃがいも、あぶら、 さんおんとう、○もちこめ、 かたくりこ、○さんおんとう、 ○きび(せいはくりゅう)	◎ぎゅうにゅう、 		