

## こんだてひょう

はさまほいくえん

ひつけ 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	ざい		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 ゅう うう	ごはん すましる とりのかれーからあげ かおりつけ	ぎゅうにゅう ぱーむくーへん せんべい	こめ、かたくりこ、あぶら、 〇ぱーむくーへん、〇せんべい	◎ぎゅうにゅう、とりにく、 〇ぎゅうにゅう	ぎゅうり、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 ゅう うう	ごはん ジャガイものすーぶ 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、〇こめ、じゃがいも、 さんおんとう、あぶら	◎ぎゅうにゅう、たまご、 〇さけ、とりにく、 ぶたひきにく、ぎゅうにゅう、 しらすぼし、〇ぎゅうにゅう	たまねぎ、きやべつ、こまつな、 にんじん、あさつき、ぴーまん	けちゃっぶ、はなかつお、 しょうゆ、ちゅうのうそーす、 さけ、かつおだしる、 しお、〇しお、こしよう		
3 きん	にぎ ゅう うう	ごはん あきなすのみそしる しろみざかなのまだれやき きりほししたいこんのふくめに りんご	ぎゅうにゅう (まーまれーどじゅむさんど) *ひじょうしょく *せんべい	こめ、〇ろーるばん、 さんおんとう、あぶら、 しろこま、〇せんべい	◎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、 〇ぎゅうにゅう	りんご、なす、こまつな、 〇まーまれーど、にんじん、 きりほししたいこん、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 ゅう うう	☆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	〇さつまいも、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、ぶたにく、 かつおぶし、しろみそ、 あかみそ、〇ぎゅうにゅう	きやべつ、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、かつおだしる		
7 か	にぎ ゅう うう	ごはん すましる ぶたにくのしようがやき 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、ごまあぶら、 〇どーなつ	◎ぎゅうにゅう、ぶたにく、 もめんとうふ、〇ちーず、 はむ、〇ぎゅうにゅう	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 ゅう うう	ごはん ごじる しろみざかなのでりやき ませどあんさらだ	ぎゅうにゅう りんごじゅむさんど	こめ、〇ろーるばん、 じゃがいも、さんおんとう、 まよねーすふうどれっしんぐ、 〇じょうはくとう	◎ぎゅうにゅう、かれい、 ちようせいとうにゅう、 しろみそ、〇ぎゅうにゅう	にんじん、りんご、きゅうり、 ながねぎ、こまつな、 えのきだけ、〇れもんかじゅう	はなかつお、しょうゆ、 さけ、みりん、こしよう		
9 もく	にぎ ゅう うう	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 きなこまかろに	こめ、〇まかろに、 〇くろざとう、あぶら、 〇さんおんとう、 じょうはくとう、しろこま	ぶたひきにく、だいすみすに、 〇ぎなこ、かつおぶし、 ①ぎゅうにゅう、〇ぎゅうにゅう、〇じょあ	たまねぎ、にんじん、みかんかん、 きゅうり、きやべつ、 ほーるとまとかんづめ、こまつな、 ぴーまん、なまわかめ、にんにく	ちゅうのうそーす、 けちゃっぶ、しお、しょうゆ、 りんごす、だしこんぶ、 かれーこ、こしよう		
10 きん	にぎ ゅう うう	ごましおごはん すましる かんこくふうとりにくのでりやき ばんぶきんさらだ	ぎゅうにゅう つなちらし	こめ、〇こめ、あぶら、 〇さんおんとう、ごまあぶら、 さんおんとう、しろこま、 くろこま、じょうはくとう、 〇まよねーすふうどれっしんぐ	◎ぎゅうにゅう、 とりにく、 〇つなあぶらづけかん、 〇ぎゅうにゅう	かぼちゃ、えのきだけ、きゅうり、 きやべつ、あさつき、〇にんじん、 こまつな、なまわかめ、 しょうが、〇きざみのり、 にんにく	〇す、はなかつお、しお、 りんごす、しょうゆ、 しお、〇だしこんぶ、 だしこんぶ、かれーこ、 こしよう		
14 か	にぎ ゅう うう	ごはん みそしる ぶたにくとじゃがいものとまとに 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、〇こめこ、 〇じょうはくとう、〇あぶら、 さんおんとう、〇かたくりこ、 あぶら、〇ふんとう	◎ぎゅうにゅう、しろみそ、 〇きぬごしうふ、あかみそ、 ぶたにく、あぶらあげ、 〇いわし(ほほし)、 しらすぼし、かつおぶし、 〇ぎゅうにゅう、〇じょうはいとうにゅう	きゅうり、きやべつ、にんじん、 たまねぎ、こまつな、 ほーるとまとかんづめ、 きりほししたいこん、りんご	しお、けちゃっぶ、 ちゅうのうそーす		
15 すい	にぎ ゅう うう	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、〇こめ、あぶら、 かたくりこ、こむぎこ、 さんおんとう、〇あぶら、 ごまあぶら、くろこま、 〇さんおんとう	◎ぎゅうにゅう、かれい、 〇とりひきにく、 〇あぶらあげ、かつおぶし、 〇ぎゅうにゅう	ほうれんそう、えのきだけ、 しめじ、〇にんじん、あさつき、 〇しようが、しょうが、 がねぎ、ほししいたけ	な しようゆ、〇しようゆ、 はなかつお、さけ、す、 しお、〇さけ、〇みりん、 だしこんぶ		
16 もく	にぎ ゅう うう	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、 〇じょうはくとう、あぶら、 かたくりこ、さんおんとう、 じょうはくとう、〇せんべい	◎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、 〇ぜらちん、〇ぎゅうにゅう	〇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、 ほーるとまとかんづめ、 こーんかん、こまつな、 ほししいたけ、にんにく、 しょうが	けちゃっぶ、 ちゅうのうそーす、 しお、りんごす、しょうゆ、 こしよう		
17 きん	にぎ ゅう うう	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、〇こむぎこ、さといも、 〇じょうはくとう、〇あぶら、 あぶら	◎ぎゅうにゅう、とりにく、 よーぐると(むどう)、 しろみそ、かつおぶし、 あかみそ、〇ぎゅうにゅう	りんご、たまねぎ、きゅうり、 きやべつ、〇かぼちゃ、 〇ほしごう、にんじん、 なまわかめ、にんにく	けちゃっぶ、 ちゅうのうそーす、 しお、かれーこ		
20 げつ	にぎ ゅう うう	ごはん さつまいものみそしる まーぼーどうふ ころころきゅうり みかん	ぎゅうにゅう こまつなとべーこんのごはん	こめ、〇こめ、さつまいも、 かたくりこ、あぶら、 さんおんとう、〇しろこま、 〇こまあぶら	◎ぎゅうにゅう、〇べーこん、 あかみそ、あぶらあげ、 しろみそ、〇ぎゅうにゅう	きゅうり、みかん、ながねぎ、 〇こまつな、にんじん、こまつな、 しょうが、にんにく	はなかつお、さけ、 〇しようゆ、しお		
21 か	にぎ ゅう うう	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、〇こめ、 さんおんとう、かたくりこ、 あぶら、〇あぶら	◎ぎゅうにゅう、ぶたにく、 〇どににく、 うずあらめ(かん)、 つなあぶらづけかん、 〇ぎゅうにゅう	こまつな、たまねぎ、〇たまねぎ、 にんじん、もやし、ほうれんそう	けちゃっぶ、 しようゆ、はなかつお、 みりん、〇しお、 しお、けちゃっぶ、かれーこ		
22 すい	にぎ ゅう うう	ごはん みそしる さつまいものころっけ きゃべつのそくせきつけ	(ぎゅうにゅう) *じょあ めろんばん	こめ、〇めろんばん、 さつまいも、ぱんこ、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、〇ぎゅうにゅう、〇じょあ	きやべつ、たまねぎ、きゅうり、 にんじん、こまつな、なまわかめ	しお、しようゆ、こしよう		
23 もく	にぎ ゅう うう	ごはん とうにゅうすーぶ とりにくのおれんじに かれーほとと	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、 〇せんべい	◎ぎゅうにゅう、 ちようせいとうにゅう、 べーこん、〇ぎゅうにゅう	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	しようゆ、しお、さけ、 みりん、かれーこ、こしよう		
24 きん	にぎ ゅう うう	ごはん すましる やきにく こふきいも みかん	ぎゅうにゅう さつまいもがたくっキー	こめ、じゃがいも、 こむぎこ、 しょーどににく、 〇ぐらにゅうとう、あぶら、 さんおんとう、〇くろこま、 〇じょうはくとう	〇◎ぎゅうにゅう、 〇ぱたー、〇ぎゅうにゅう	みかん、もやし、にんじん、 ぴーまん、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	しようゆ、はなかつお、 さけ、けちゃっぶ、 だしこんぶ、ちゅうのうそーす		
27 げつ	にぎ ゅう うう	ゆかりごはん みそしる とりればーのけちゃっぶーすあえ 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、ときやろっとろーる、 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、〇くろこま、 〇じょうはくとう	◎ぎゅうにゅう、 じょーとばー、 しろみそ、かつおぶし、 あかみそ、〇ぎゅうにゅう	みかん、えのきだけ、きゅうり、 にんじん、こまつな、ながねぎ、 しお	けちゃっぶ、 ちゅうのうそーす、 しお、こしよう		
28 か	にぎ ゅう うう	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、〇もちごめ、 かたくりこ、〇さんおんとう、 〇きび(せいはくりゅう)	◎ぎゅうにゅう、 こん、とりひきにく、 こうやとうふ、しろみそ、 〇ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、 あさつき、れんこん、 きやべつ、きゅうり	はなかつお、 しお、す、だしこんぶ、 さけ、みりん、 かつおだしる		
29 すい	にぎ ゅう うう	ごはん みそしる しろみざかなのさいきょうやき ひじきのいりに みかん	ぎゅうにゅう いちごじゅむさんど	こめ、〇ろーるばん、 あぶら、さんおんとう、 しろこま	◎ぎゅうにゅう、 かれい、 もめんとうふ、ぶたにく、 しろみそ、あぶらあげ、 かつおぶし、あかみそ、 〇ぎゅうにゅう	みかん、にんじん、 〇いちごじゅむ、だいこん、 ほうれんそう、こまつな、ひじき	しようゆ、はなかつお、 みりん、さけ		
30 もく	にぎ ゅう うう	あきやさいかれーらいす すましる はむさらだ	むぎちゃ よーぐると せんべい	こめ、じゃがいも、 あぶら、さんおんとう、 じょうはくとう、 むぎこ	◎ぎゅうにゅう、 ぶたにく、 ちようせいとうにゅう、 はむ、〇よーぐると(かとう)	きゅうり、たまねぎ、 きやべつ、にんじん、 しめじ、えのきだけ、 ながねぎ	しようゆ、 りんごす、けちゃっぶ、 ちゅうのうそーす、 だしこんぶ、しお、 かつおだしる、こしよう、 かれーこ、むぎちゅ		
31 きん	にぎ ゅう うう	ごはん すましる とりにくのようふうやき ぶろっこりーのごまあえ	ぎゅうにゅう かぼちゃのすいーとぼてとふう	こめ、〇さつまいも、 〇さんおんとう、 さんおんとう、 ごまあぶら、 しろこま	◎ぎゅうにゅう、 ぶりにく、 もめんとうふ、〇ぱたー、 〇ぎゅうにゅう	〇かぼちゃ、ぶろっこりー、 きやべつ、ながねぎ、 にんじん、たまねぎ、 ほししいたけ、にんにく、 しおが	〇みりん、 しお、 はなかつお、 みりん、す、 かつおだしる、けちゃっぶ、 だしこんぶ、しお		