

こんだてひょう

はさまほいくえん

ひづけ 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3じおやつ、◎はあさおやつ
				ちからになる	からだをつくる	
2 げつ	にぎ ゅう うう	ごはん みそしる ぶたにくのしょうがやき わかめのごまだれっしんぐさらだ	ぎゅうにゅう いちごめろんぱん	○いちごめろんぱん、こめ、 じゃがいも、あぶら、 さんおんとう	○ぎゅうにゅう、ぶたにく、 あぶらあげ、しろみそ、 あかみそ、しろごま、 ◎ぎゅうにゅう	きゅうり、きゃべつ、たまねぎ、 こまつな、にんじん、なまわかめ、 しょうが
3 か	にぎ ゅう うう	ごはん すましる とりにくのかわりそーすやき ませどあんさらだ	ぎゅうにゅう じやこごはん	こめ、じゃがいも、○こめ、 まよねーずふうどれっしんぐ、 さんおんとう、ごまあぶら、 ○さんおんとう	○ぎゅうにゅう、とりもにく、 もめんどうふ、○しらすぼし、 あかみそ、○しろごま、 ◎ぎゅうにゅう	きゅうり、たまねぎ、ながねぎ、 にんじん、こまつな、しょうが、 ににく
4 すい	にぎ ゅう うう	★はとくちのけんこうしゅうかん★ ごはん さつまじる しろみざかなのごまあげ こまつなのおひたし	ぎゅうにゅう ぶるーべりーじやむさんど	○ろーるぱん、こめ、あぶら、 かたくりこ、さんおんとう	○ぎゅうにゅう、かれい、 とりもにく、あぶらあげ、 しろみそ、かつおぶし、 あかみそ、しろごま、 ◎ぎゅうにゅう	こまつな、きゃべつ、だいこん、 ○ぶるーべりーじやむ、にんじん、 ながねぎ
5 もく	にぎ ゅう うう	まーぼーどん ちゅうかすーふ かむかむさらだ	ぎゅうにゅう ばーむくーへん	こめ、おしむぎ、かたくりこ、 さんおんとう、あぶら、 ごまあぶら、ばーむくーへん	○ぎゅうにゅう、もめんどうふ、 ぶたひにく、はむ、あかみそ、 かつおぶし、◎ぎゅうにゅう	ながねぎ、きゅうり、もやし、 きゃべつ、にんじん、 きりぼしだいこん、にら、ににく、 しょうが
6 きん	にぎ ゅう うう	ごはん みそしる やきにく こふきいも めろん	ぎゅうにゅう つなちらし	じゃがいも、こめ、○こめ、 ○まよねーずふうどれっしんぐ、 あぶら、○さとう、さんおんとう	○ぎゅうにゅう、ぶたにく、 ○つなあぶらづけかん、 しろみそ、あかみそ、 ○しろごま、◎ぎゅうにゅう	めろん、たまねぎ、もやし、 えのきたけ、にんじん、ぴーまん、 ○にんじん、こまつな、りんご、 れもんかじゅう、○きざみのり、 あおのり
9 げつ	にぎ ゅう うう	おまめのかれーらいす わかめすーふ ふれんちさらだ	むぎちゃ よーぐると せんべい	こめ、じゃがいも、あぶら、 こむぎこ、おしむぎ、さとう	○よーぐると、 ちようせいとうにゅう、 ぶたにく、だいすみすに、 かつおぶし、しろごま、 ◎ぎゅうにゅう	たまねぎ、みかんかん、きゅうり、 にんじん、きゃべつ、なまわかめ、 あさつき、ににく
10 か	にぎ ゅう うう	ごはん みそしる しろみざかなのごまだれやき きざみこんぶのいために	ぎゅうにゅう こまつなとべーこんのごはん	こめ、○こめ、さんおんとう、 あぶら、○ごまあぶら	○ぎゅうにゅう、かれい、 ○べーこん、あぶらあげ、 しろごま、かつおぶし、 しろみそ、あかみそ、 ○しろごま、◎ぎゅうにゅう	○こまつな、にんじん、いんげん、 きざみこんぶ、ほししいたけ、 きゃべつ、しめじ、こまつな
11 すい	にぎ ゅう うう	ごはん とうふのすーふ とりればーのかわりそーすあえ はむさらだ	*じょあ (ぎゅうにゅう) りんごぜりー	こめ、じゃがいも、○さとう、 あぶら、かたくりこ、 さんおんとう、さとう	とりればー、もめんどうふ、 はむ、○せらちん、あかみそ、 しろごま、○ぎゅうにゅう、 ◎ぎゅうにゅう	○りんごてんねんかじゅう、 きゃべつ、きゅうり、にんじん、 あさつき、しょうが、ほししいたけ、 ながねぎ
12 もく	にぎ ゅう うう	びびんば ちゅうかふうすーふ つなさらだ	ぎゅうにゅう まーまれーどじやむさんど	○ろーるぱん、こめ、おしむぎ、 まよねーずふうどれっしんぐ、 さんおんとう、ごまあぶら	○ぎゅうにゅう、 つなあぶらづけかん、 ぶたひにく、あぶらあげ、 とりもにく、かつおぶし、 しろごま、◎ぎゅうにゅう	きゃべつ、きゅうり、 ○まーまれーど、にんじん、 ほうれんそう、もやし、にら、 ほししいたけ、ににく、しょうが
13 きん	にぎ ゅう うう	★けんみんのひこんだて★ ごはん みそしる さんがやき こまつなのごまあえ	ぎゅうにゅう きゃろっとろーる せんべい	○きゃろっとろーる、こめ、 じゃがいも、ぱんこ、 さんおんとう	ぶたひにく、あじすりみ、 だいすみすに、あかみそ、 しろみそ、しろごま、 かつおぶし、○ぎゅうにゅう、 ◎ぎゅうにゅう	たまねぎ、こまつな、きゃべつ、 にんじん、ながねぎ、なまわかめ、 しょうが、あおのり
16 げつ	にぎ ゅう うう	ごはん みそしる しろみざかなのりやき ぼてとさらだ	ぎゅうにゅう ちきんらいす	こめ、○こめ、じゃがいも、 まよねーずふうどれっしんぐ、 さんおんとう、○あぶら	○ぎゅうにゅう、かれい、 ○とりもにく、あぶらあげ、 しろみそ、あかみそ、 ○ぎゅうにゅう	○たまねぎ、きゅうり、にんじん、 こまつな、きりぼしだいこん
17 か	にぎ ゅう うう	すばげていみーとそーす きのこのすーふ ぐりーんさらだ	ぎゅうにゅう つなごはん	○こめ、すばげていー、あぶら、 かたくりこ、さんおんとう、 さとう	○ぎゅうにゅう、ぶたひにく、 ○つなあぶらづけかん、 ○しろごま、◎ぎゅうにゅう	たまねぎ、きゃべつ、みかんかん、 にんじん、えのきたけ、しめじ、 ぐりーんあすばらがす、 ほーるとまとかんづめ、○にんじん、 あさつき、ににく、○きざみのり
18 すい	にぎ ゅう うう	ゆかりごはん みそしる とりのからあげ きゃべつのそくせきづけ	*じょあ (ぎゅうにゅう) りんごじやむさんど	○ろーるぱん、こめ、 かたくりこ、あぶら	とりもにく、もめんどうふ、 しろみそ、しらすぼし、 かつおぶし、あかみそ、 ○ぎゅうにゅう、◎ぎゅうにゅう	きゃべつ、たまねぎ、 ○りんごじやむ、にんじん、こまつな、 しょうが
19 もく	にぎ ゅう うう	ごはん ごじる すべいんぶうおむれつ いそかあえ	ぎゅうにゅう きなこまかろに	こめ、○まかろに、 ○くろざとう、○さんおんとう、 さんおんとう、あぶら	○ぎゅうにゅう、ちようせいとうにゅう、 たまご、ぶたひにく、ぎゅうにゅう、 しろみそ、○きなこ、 ○ぎゅうにゅう	こまつな、もやし、にんじん、 ながねぎ、たまねぎ、えのきたけ、 ぴーまん、きざみのり
20 きん	にぎ ゅう うう	ごはん すましる とりにくのみそいため かれーぼてと	ぎゅうにゅう こめこととうふのぶらうにー *じやこ	こめ、じゃがいも、○こめこ、 ○さとう、○あぶら、 ○かたくりこ、あぶら、 かたくりこ、○ふんとう、 さんおんとう、ごまあぶら	○ぎゅうにゅう、とりもにく、 ○きぬごしどうふ、 もめんどうふ、 ○いわし(にぼし)、しろみそ、 ○ぎゅうにゅう	ながねぎ、にんじん、えのきたけ、 ぴーまん、こまつな、しょうが、 くろきくらげ
23 げつ	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 ひじきのりに めろん	ぎゅうにゅう めろんぱん せんべい	○めろんぱん、こめ、あぶら、 さんおんとう	○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、 しろごま、◎ぎゅうにゅう	めろん、かぼちゃ、にんじん、 たまねぎ、いんげん、ひじき、 あさつき
24 か	にぎ ゅう うう	じゃーじやーめん にまめ つなあえ	ぎゅうにゅう つくだにごはん	○こめ、ほしちゅうかめん、 さんおんとう、かたくりこ、 あぶら、○さんおんとう	ぶたひにく、うすらまめ、 つなあぶらづけかん、 ○しらすぼし、かつおぶし、 あかみそ、○しろごま、 ○ぎゅうにゅう、◎ぎゅうにゅう	たまねぎ、もやし、こまつな、 にんじん、しょうが
25 すい	にぎ ゅう うう	ごはん とうにゅうすーふ しゅんゆい わふうさらだ	ぎゅうにゅう どーなつ くらっかー	こめ、あぶら、かたくりこ、 こむぎこ、さんおんとう、 ごまあぶら、どーなつ、 くらっかー	○ぎゅうにゅう、かれい、 ちようせいとうにゅう、 べーこん、◎ぎゅうにゅう、 かつおぶし	たまねぎ、くりーむこーんかん、 きゅうり、きゃべつ、にんじん、 ながねぎ、しょうが
26 もく	にぎ ゅう うう	ごはん すましる はんぱーぐ なむる	ぎゅうにゅう いちごじやむさんど	○ろーるぱん、こめ、ぱんこ、 ごまあぶら、さんおんとう	○ぎゅうにゅう、ぶたひにく、 もめんどうふ、◎ぎゅうにゅう	たまねぎ、ほうれんそう、もやし、 ○いちごじやむ、にんじん、 なまわかめ
27 きん	にぎ ゅう うう	ごはん みそしる とりにくのれんじに しおもみ	ぎゅうにゅう ぶどうぜりー せんべい	こめ、じゃがいも、さとう	○ぎゅうにゅう、とりもにく、 しろみそ、あかみそ、 ○ぎゅうにゅう	たまねぎ、きゅうり、きゃべつ、 こまつな、おれんじのうしゅくかじゅう
30 げつ	にぎ ゅう うう	きーまかれー じやがいものすーふ きゃべつのみそぞれっしんぐさらだ	ぎゅうにゅう こぎつねごはん	こめ、○こめ、じゃがいも、 おしむぎ、あぶら、 ○さんおんとう、さんおんとう、 ○あぶら	○ぎゅうにゅう、ぶたひにく、 ○とりひきにく、とりもにく、 だいすみすに、○あぶらあげ、 あかみそ、○ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、きゃべつ、 きゅうり、ほーるとまとかんづめ、 ○にんじん、ぴーまん、あさつき、 ににく、○しょうが