

2025ねん 6がつ			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	からだのちょうしをととのえる		
2 げつ	にぎ ゆゆ うう	ごはん みそしる ぶたにくのしょうがやき わかめのごまどれっしんぐさらだ	ぎゅうにゅう いちごめろんばん	○いちごめろんばん、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 ゆゆ うう	ごはん すましじる 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 じゃごはん	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、 にんにく		
4 すい	にぎ ゆゆ 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 ぶるーべりーじゃむさんど	○ろーるばん、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、 ○ぶるーべりーじゃむ、にんじん、 ながねぎ		
5 もく	にぎ ゆゆ うう	まーぼーどん ちゅうかすーぶ 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、 ぶたひきにく、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、にんにく、 しょうが		
6 きん	にぎ ゆゆ うう	ごはん みそしる やきにく こぶきいも 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、びーまん、 ○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 ゆゆ うう	おまめのかれーらいす わかめすーぶ ぶれんちさらだ	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、 ちょうせいとうにゅう、 ぶたにく、だいすみず、 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、にんにく		
10 か	にぎ ゆゆ 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 こまつなとペーこんのごはん	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、 ○ペーこん、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 ゆゆ うう	ごはん とうふのすーぶ 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、○ぜらちん、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 ゆゆ うう	びびんば ちゅうかふうすーぶ つなさらだ	ぎゅうにゅう まーまれーどじゃむさんど	○ろーるばん、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、 ぶたひきにく、あぶらあげ、 とりももにく、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、にんにく、しょうが		
13 きん	にぎ ゆゆ 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 きやろっとろーる せんべい	○きやろっとろーる、こめ、 じゃがいも、ばんこ、 さんおんとう	ぶたひきにく、あじすりみ、 だいすみず、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 ゆゆ うう	ごはん みそしる しろみざかなのてりやき 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 ゆゆ うう	すばげていみーとそーす きのこのすーぶ 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、ぶたひきにく、 ○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、にんにく、○きざみのり		
18 すい	にぎ ゆゆ 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) りんごじゃむさんど	○ろーるばん、こめ、 かたくりこ、あぶら	とりももにく、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、 ○りんごじゃむ、にんじん、こまつな、 しょうが		
19 もく	にぎ ゆゆ うう	ごはん ごじる すべいんふうおむれつ いそかあえ	ぎゅうにゅう きなこまかに	こめ、○まかに、 ○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、 ちょうせいとうにゅう、たまご、 ぶたひきにく、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、 びーまん、きざみのり		
20 きん	にぎ ゆゆ うう	ごはん すましじる とりにくのみそいため かれーぽてと	ぎゅうにゅう こめことうふのぶらうにー *じゃこ	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、とりももにく、 ○きぬごしどうふ、 ○しらすぼし、かつおぶし、 ○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、 びーまん、こまつな、しょうが、 くろきくらげ		
23 げつ	にぎ ゆゆ 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 めろん	ぎゅうにゅう めろんばん せんべい	○めろんばん、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 ゆゆ うう	じゃーじゃーめん 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	ぶたひきにく、うずらまめ、 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 ゆゆ うう	ごはん とうにゅうすーぶ 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、 ちょうせいとうにゅう、 ペーこん、◎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 ゆゆ うう	ごはん すましじる はんばーぐ なむる	ぎゅうにゅう いちごじゃむさんど	○ろーるばん、こめ、ばんこ、 ごまあぶら、さんおんとう	○ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、 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、 ○いちごじゃむ、にんじん、 なまわかめ		
27 きん	にぎ ゆゆ うう	ごはん みそしる とりにくのおれんじに 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 ゆゆ うう	きーまかれー じゃがいものすーぶ きゃべつのみそどれっしんぐさらだ	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、ぶたひきにく、 ○とりひきにく、とりももにく、 だいすみず、○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、びーまん、あさつき、 にんにく、○しょうが		