

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1 0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 か	にぎ ゅ う	ごはん　こじる ぶたにくのしょうがやき かおりつけ	(ぎゅうにゅう) *じょあ　りんごぜりー	こめ、○じょうはくとう、 あぶら、さんおんとう	ぶたにく、ちょうせいとうにゅう、 しろみそ、○ぜらちん、 ○ぎゅうにゅう、◎ぎゅうにゅう	○りんごてんねんかじゅう、 きゅうり、にんじん、たまねぎ、 ながねぎ、こまつな、えのきだけ、 れもんかじゅう、しょうが	はなかつお、しょうゆ、さけ、 みりん、しょくえん
2 すい	にぎ ゅ う	ごはん　みそしる ちぎんかつ　にしょくおひたし	ぎゅうにゅう いちごじゃむさんと	こめ、○ろーるばん、ばんこ、 あぶら、こむぎこ	○ぎゅうにゅう、とりにく、 もめんとうふ、しろみそ、 あかみそ、◎ぎゅうにゅう	きゃべつ、えのきだけ、 ○いちごじゃむ、こまつな、 にんじん	はなかつお、ちゅうのうそーす、 しょうゆ、さけ、かつおだしじる、 こしょう
3 もく	にぎ ゅ う	ごはん　みそしる しろみざかなのごまだれやき ひじきのいりに　めろん	ぎゅうにゅう ちぎんらいす	○こめ、こめ、さんおんとう、 ○あぶら、あぶら、しろこま	○ぎゅうにゅう、かれい、 ◎ぎゅうにゅう、○とりにく、 あぶらあげ、しろみそ、 かつおぶし、あかみそ	めろん、かぼちゃ、○たまねぎ、 たまねぎ、にんじん、ひじき	○けちゃっぶ、しょうゆ、さけ、 はなかつお、みりん、○しょくえん
4 きん	にぎ ゅ う	ごはん　ちゅうかうすーぶ かんこくふうとりのてりやき のりなむる	ぎゅうにゅう きやろっところー ちーす	こめ、○きやろっところー、 はるさめ、さんおんとう、 こまあぶら、あぶら、しろこま	○ぎゅうにゅう、とりにく、 かつおぶし、◎ぎゅうにゅう、 ○ちーす	きゃべつ、こまつな、にんじん、 にら、あさつき、ほししいだけ、 しょうが、にんにく、きざみのり	しょうゆ、しょくえん
7 げつ	にぎ ゅ う	☆たなばたのひこんだて☆ ほしぞらごはん　ほしぞらすーぶ とりのからあげ　ほてとさらだ ふるーつほんち	むぎちゃ　*あいすくりーむ (たなばたほしぜりー) せんべい	こめ、じゃがいも、かたくりこ、 あぶら、さんおんとう、 まよねーすふうどれっしんぐ、 こまあぶら、こめこまころに	○あいすくりーむ、とりにく、 たまこ、とりひきにく、 あぶらあげ、かつおぶし、 ◎ぎゅうにゅう	おうとうかん、にんじん、 みかんかん、きゅうり、ながねぎ、 こまつな、しょうが、にんにく、 はくとうかん	しょうゆ、はなかつお、さけ、 しょくえん、だしこんぶ、こしょう
8 か	にぎ ゅ う	すばげていみーとそーす わかめすーぶ ふれんちさらだ	ぎゅうにゅう どらいかれー	○こめ、すばげていー、あぶら、 ○あぶら、かたくりこ、 さんおんとう、じょうはくとう	○ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、 ○とりひきにく、かつおぶし、 ◎ぎゅうにゅう	たまねぎ、きゅうり、にんじん、 きゃべつ、みかんかん、 ○たまねぎ、○にんじん、 なまわかめ、あさつき、にんにく、 ほーるとまとかんづめ	けちゃっぶ、ちゅうのうそーす、 しょくえん、りんごす、しょうゆ、 ○しょくえん、だしこんぶ、 ○かれーこ、こしょう
9 すい	にぎ ゅ う	ごはん　すましじる しゅんゆい　はむさらだ	ぎゅうにゅう ばーむくーへん　せんべい	こめ、○ばーむくーへん、 あぶら、かたくりこ、こむぎこ、 さんおんとう、こまあぶら、 じょうはくとう	○ぎゅうにゅう、かれい、 もめんとうふ、はむ、 ◎ぎゅうにゅう、かつおぶし	きゅうり、きゃべつ、たまねぎ、 こまつな、にんじん、ながねぎ、 しょうが	はなかつお、しょうゆ、さけ、す、 りんごす、しょくえん、 だしこんぶ、こしょう
10 もく	にぎ ゅ う	ごはん　みそしる ぶたにくのこうみいため こふきいも	ぎゅうにゅう いちこめろんばん	こめ、じゃがいも、あぶら、 さんおんとう、こまあぶら、 しろこま、○いちこめろんばん	○ぎゅうにゅう、ぶたにく、 しろみそ、かつおぶし、あかみそ、 ◎ぎゅうにゅう	たまねぎ、ながねぎ、にんじん、 えのきだけ、びーまん、こまつな、 しょうが、にんにく、あおのり	しょうゆ、しょくえん
11 きん	にぎ ゅ う	ごはん　みそしる すべいんふうおむれつ ぐりーんさらだ	ぎゅうにゅう じゃこごはん	こめ、○こめ、あぶら、 さんおんとう、○さんおんとう、 じょうはくとう	○ぎゅうにゅう、たまこ、 ぶたひきにく、きゅうにゅう、 ○しらすほし、あぶらあげ、 しろみそ、かつおぶし、 あかみそ、○しろこま、 ◎ぎゅうにゅう	きゅうり、きゃべつ、なす、 たまねぎ、こまつな、にんじん、 びーまん	けちゃっぶ、○さけ、 ちゅうのうそーす、○しょうゆ、 りんごす、しょくえん、 ○しょくえん、こしょう
14 げつ	にぎ ゅ う	ごはん　わかめすーぶ しろみざかなのごまあげ ばんぶきんさらだ	ぎゅうにゅう ぶどうぜりー　くらっかー	こめ、かたくりこ、あぶら、 まよねーすふうどれっしんぐ、 さんおんとう、しろこま、 くらっかー	○ぎゅうにゅう、かれい、 かつおぶし、◎ぎゅうにゅう	かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ、 きゃべつ、なまわかめ	しょうゆ、だしこんぶ、しょくえん
15 か	にぎ ゅ う	じゃーじゃーめん つなあえ　にまめ	ぎゅうにゅう きびだんご	ほしちゅうかめん、○もちこめ、 ○きび(せいはいくつぶ)、 さんおんとう、○さんおんとう、 かたくりこ、あぶら	○ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、 うずらまめ(かん)、 つなあぶらづけかん、○きなこ、 かつおぶし、あかみそ、 ◎ぎゅうにゅう	こまつな、たまねぎ、もやし、 にんじん、しょうが	しょうゆ、しょくえん
16 すい	にぎ ゅ う	ごはん　すましじる だいずとりにくのみそいため わふうさらだ	(ぎゅうにゅう) *じょあ　どーなつ	こめ、あぶら、かたくりこ、 さんおんとう、こまあぶら、 どーなつ	とりにく、もめんとうふ、 だいずみずに、しろみそ、 ○ぎゅうにゅう、◎ぎゅうにゅう	きゅうり、きゃべつ、にんじん、 たまねぎ、ながねぎ、こまつな、 びーまん、しょうが、くろきくらげ	はなかつお、しょうゆ、さけ、 しょくえん、だしこんぶ、こしょう
17 もく	にぎ ゅ う	びびんば じゃがいものすーぶ すていっくさらだ	ぎゅうにゅう ペーこんびらふ	○こめ、こめ、じゃがいも、 まよねーすふうどれっしんぐ、 さんおんとう、あぶら	○ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、 とりにく、あぶらあげ、 ○ペーこん、◎ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、きゅうり、 こまつな、○にんじん、 ○たまねぎ、もやし、あさつき、 にんにく、しょうが	しょうゆ、はなかつお、さけ、 ○しょくえん、しょくえん、 みりん、こしょう
18 きん	にぎ ゅ う	なつやさいかれーらいす すましじる はむまよさらだ	ぎゅうにゅう りんごじゃむさんと	こめ、○ろーるばん、 まよねーすふうどれっしんぐ、 あぶら、こむぎこ	○ぎゅうにゅう、 ちょうせいとうにゅう、ぶたにく、 はむ、◎ぎゅうにゅう	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、 きゅうり、きゃべつ、とうがん、 えのきだけ、びーまん、こまつな、 にんにく、○りんごじゃむ	はなかつお、しょうゆ、 しょくえん、ちゅうのうそーす、 しょくえん、だしこんぶ、かれーこ
22 か	にぎ ゅ う	ごはん　みそしる まつかぜやき きざみこんぶのいために	ぎゅうにゅう きなこまころに	○まころに、こめ、ばんこ、 さんおんとう、あぶら、 しろこま、○さんおんとう、 ○くろさとう	○ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、 だいずみずに、あぶらあげ、 あかみそ、しろみそ、かつおぶし、 ◎ぎゅうにゅう、○きなこ	とうがん、にんじん、ながねぎ、 あさつき、きざみこんぶ、 ほししいだけ	はなかつお、みりん、しょうゆ、 さけ
23 すい	にぎ ゅ う	ゆかりごはん　みそしる とりのなんばんあげ すばげていさらだ	むぎちゃ　よーぐると *とうもろこし　(せんべい)	こめ、すばげていー、 まよねーすふうどれっしんぐ、 かたくりこ、あぶら、 こまあぶら、こむぎこ	○よーぐると(かとう)、 とりにく、しろみそ、かつおぶし、 あかみそ、◎ぎゅうにゅう	○とうもろこし、たまねぎ、 きゅうり、えのきだけ、きゃべつ、 にんじん、こまつな、しょうが、 にんにく、ながねぎ	しょうゆ、さけ、しょくえん、 ○しょくえん
24 もく	にぎ ゅ う	ごはん　みそしる しろみざかなのてりやき きりほしだいこんのふくめに すいか	ぎゅうにゅう つなごはん	○こめ、こめ、じゃがいも、 さんおんとう、あぶら、 ○しろこま	○ぎゅうにゅう、かれい、 ○つなあぶらづけかん、 あぶらあげ、しろみそ、 かつおぶし、あかみそ、 ◎ぎゅうにゅう	すいか、たまねぎ、にんじん、 ○にんじん、きりほしだいこん、 なまわかめ、ほししいだけ、 ○きざみのり	しょうゆ、みりん、○さけ、 はなかつお、○しょうゆ、さけ
25 きん	にぎ ゅ う	ごはん　すましじる とりにくのとまとに　しおもみ	ぎゅうにゅう こめことうふのぶらうにー	こめ、○じょうはくとう、 ○こめこ、○あぶら、 ○かたくりこ、あぶら、 ○ふんとう、さんおんとう	○ぎゅうにゅう、とりにく、 ○きぬこしとうふ、 ○ちょうせいとうにゅう、 ◎ぎゅうにゅう	たまねぎ、きゅうり、きゃべつ、 ほーるとまとかんづめ、にんじん、 ながねぎ、ほししいだけ、 きざみのり	はなかつお、けちゃっぶ、 しょくえん、さけ、しょうゆ、 だしこんぶ
28 げつ	にぎ ゅ う	ごはん　みそしる さんがやき　まころにさらだ すいか	ぎゅうにゅう めろんばん　せんべい	こめ、○めろんばん、まころに、 まよねーすふうどれっしんぐ、 ばんこ、さんおんとう	○ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、 あじすりみ、だいずみずに、 あかみそ、あぶらあげ、しろみそ、 かつおぶし、◎ぎゅうにゅう	すいか、なす、きゅうり、 にんじん、きゃべつ、ながねぎ、 こまつな、しょうが、あおのり	さけ、しょくえん、こしょう
29 か	にぎ ゅ う	きーまかれー　とうふのすーぶ とまとさらだ	ぎゅうにゅう ひじきごはん	こめ、○こめ、あぶら、 かたくりこ、○あぶら、 ○さんおんとう、じょうはくとう	○ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、 もめんとうふ、とりにく、 だいずみずに、○あぶらあげ、 かつおぶし、○かつおぶし、 ◎ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、とまと、 きゅうり、こーんかん、きゃべつ、 ○にんじん、びーまん、あさつき、 ○ひじき、にんにく、ほししいた け、　しょうが、ほーると まとかんづめ	ちゅうのうそーす、○しょうゆ、 けちゃっぶ、しょくえん、さけ、 りんごす、しょうゆ、かれーこ、 こしょう
30 すい	にぎ ゅ う	ごはん　すましじる とりればーのけちゃっぶーすあえ みそどれっしんぐさらだ	ぎゅうにゅう ぶるーべりーじゃむさんと	○ろーるばん、こめ、 じゃがいも、あぶら、 かたくりこ、じょうしんこ、 さんおんとう、しろこま	○ぎゅうにゅう、とりればー、 あかみそ、◎ぎゅうにゅう	きゅうり、にんじん、 ○ぶるーべりーじゃむ、 えのきだけ、きゃべつ、こまつな、 ながねぎ、しょうが	はなかつお、けちゃっぶ、 ちゅうのうそーす、りんごす、 しょうゆ、だしこんぶ、しょくえん
31 もく	にぎ ゅ う	ごはん　みそしる にくじゃが きゃべつのそくせきづけ　すいか	ぎゅうにゅう びらふ	じゃがいも、○こめ、こめ、 さんおんとう、あぶら	○ぎゅうにゅう、ぶたにく、 ○ペーこん、しろみそ、あかみそ、 ◎ぎゅうにゅう	すいか、にんじん、きゃべつ、 たまねぎ、きゅうり、○たまねぎ、 えのきだけ、ながねぎ、なまわかめ	しょうゆ、はなかつお、 ○しょくえん、しょくえん