

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			めい からだのちょうしをととのえるもの	(◎は10じおやつ ○はごごおやつ)
				ねつとちからになるもの	りょう ちやにくやほねになるもの	ちょうみりょう		
1 げつ	にぎ ゅう	ごはん ごじる たんどりーちきん にょくおひたし みかん	(ぎゅうにゅう) *じょあ どーなつ	こめ、しろごま、〇どーなつ	とりにく、◎ぎゅうにゅう、 ちようせいとうにゅう、 しろみそ、〇じょあ、 よーぐると(むとう)、 〇ぎゅうにゅう	みかん、きやべつ、 にんじん、ほうれんそう、 たまねぎ、ながねぎ、 こまつな、えのきだけ、 にんにく	けちやっぷ、 はなかつお、 しょゆ、 かつおだじる、 しお、かれーこ	
2 か	にぎ ゅう	ごはん すまじる やさいのにくまき ばとさらだ みかん	ぎゅうにゅう きびだんご	こめ、じやがいも、 〇もちごめ、 〇きび(せいはくりゅう)、 まよねーずふうどれっしんぐ、 〇さんおんとう、さんおんとう	◎ぎゅうにゅう、ぶたにく、 〇きなこ、〇ぎゅうにゅう	みかん、にんじん、 たまねぎ、きゅうり、 こぼう、こまつな、 なまわかめ	しょゆ、 はなかつお、さけ、 だしこんぶ、しお、 こしょう	
3 すい	にぎ ゅう	ごはん みそしる *さば(かれい)のたつたあげ だいこんのそくせきづけ	ぎゅうにゅう ますかとせりー くらっかー	こめ、かたくりこ、あぶら、 こむぎこ、〇くらっかー	◎ぎゅうにゅう、さば、 もめんとうふ、しろみそ、 かつおぶし、あかみそ、 〇ぎゅうにゅう、かれい	たまねぎ、だいこん、 きやべつ、こまつな、 にんじん	しょゆ、さけ、 みりん、しお	
4 もく	にぎ ゅう	ごはん みそしる とりにくのかれーに むらさきあえ	ぎゅうにゅう すいーとばと	〇さつまいも、こめ、 〇さんおんとう、〇あぶら	◎ぎゅうにゅう、とりにく、 あぶらあげ、〇ばたー、 しろみそ、かつおぶし、 あかみそ、〇ぎゅうにゅう	きやべつ、えのきだけ、 きゅうり、こまつな、 にんじん、にんにく	しょゆ、〇みりん、 す、さけ、みりん、 かつおだじる、 しお、しお、 かれーこ	
5 きん	にぎ ゅう	ごはん みそしる まつかせやき はむとぶろっこりーのさらだ	ぎゅうにゅう ぶるーべりーじゃむさんど	こめ、〇ろーるばん、 さつまいも、ばんこ、あぶら、 さんおんとう、じょうはくとう、しろごま	◎ぎゅうにゅう、 りひきにく、 すみすに、はむ、 みそ、しろみそ、 つおぶし、〇ぎゅうにゅう	と だい あか か	ぶろっこりー、たまねぎ、 きやべつ、 〇ぶるーべりーじゃむ、 ながねぎ、こまつな、 にんじん、しょが	さけ、りんごす、 しお、こしょう
8 げつ	にぎ ゅう	にくどうふどん みそしる いそかあえ	ぎゅうにゅう ばーむくーへん せんべい	こめ、じやがいも、 かたくりこ、こまあぶら、 じょうはくとう、 〇ばーむくーへん、〇せんべい	◎ぎゅうにゅう、 めんとうふ、ぶたにく、 しろみそ、かつおぶし、 あかみそ、〇ぎゅうにゅう	も	もやし、ほうれんそう、 ながねぎ、しめじ、 えのきだけ、こまつな、 にんじん、なまわかめ、 きざみのり	しょゆ、みりん、 かつおだじる
9 か	にぎ ゅう	とりやさいうどん つなあえ にまめ	ぎゅうにゅう さけごはん	〇こめ、ほしうどん、 さんおんとう	◎ぎゅうにゅう、〇さけ、 とりにく、〇ぎゅうにゅう、 うずらまめ(かん)、 つなあぶらづけかん、 あぶらあげ、かつおぶし		こまつな、にんじん、 もやし、ながねぎ、 ほうれんそう、ほしいたけ	しょゆ、みりん、 だしこんぶ、〇しお、 しお
10 すい	にぎ ゅう	ごはん はくさいのすーぶ ちー まいちえんかんびえん みそどれっしんぐさらだ	むぎちや よーぐると せんべい	こめ、じやがいも、あぶら、 かたくりこ、はるさめ、 さんおんとう、こまあぶら、 しろごま、〇せんべい	〇よーぐると(かとう)、 とりればー、あかみそ、 ぎゅうにゅう	◎	はくさい、きゅうり、 きやべつ、にんじん、 あさつき、ながねぎ、 しょが、にんにく	しょゆ、 はなかつお、 りんごす、さけ、 しお、だしこんぶ、 こしょう、むぎちや
11 もく	にぎ ゅう	きーまかれー とうふのすーぶ ぶるーつよーぐると	ぎゅうにゅう きなこまかろに	こめ、〇まかろに、 くろざとう、 さんおんとう、あぶら、 じょうはくとう、かたくりこ	〇◎ぎゅうにゅう、〇きなこ、 ぶたひきにく、とりにく、 よーぐると(むとう)、 もめんとうふ、 いすみすに、かつおぶし、 〇ぎゅうにゅう	だ	みかんかん、たまねぎ、 りんこ、にんじん、 ほーるとまとかんづめ、 びーまん、あさつき、 にんにく、ほしいたけ、 しょが	ちゅうのうそーす、 けちやっぷ、しお、 さけ、しょゆ、 かれーこ
12 きん	にぎ ゅう	ごはん みそしる *ぶり(かれい)のてりやき ひじきのいりに みかん	ぎゅうにゅう ちきんらいす	こめ、〇こめ、じやがいも、 さんおんとう、あぶら、 〇あぶら	◎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、〇ぎゅうにゅう、 かれい		みかん、たまねぎ、 〇たまねぎ、にんじん、 こまつな、あさつき、ひじき	〇けちやっぷ、 しょゆ、 はなかつお、さけ、 みりん、〇しお
15 げつ	にぎ ゅう	ゆかりごはん みそしる にくじやが きやべつとこまつなのおひたし	(ぎゅうにゅう) *じょあ くらっかーさんど	こめ、じやがいも、 さんおんとう、あぶら、 〇くらっかー	もめんとうふ、ぶたにく、 しらすぼし、しろみそ、 あかみそ、◎ぎゅうにゅう、 〇ぎゅうにゅう、〇じょあ		たまねぎ、きやべつ、 にんじん、こまつな、 〇いちごじやむ、なまわかめ	しょゆ、 はなかつお、 かつおだじる
16 か	にぎ ゅう	ごはん だいこんのみそしる しろみざかなのこまだれやき ほうれんそうのさらだ りんご	ぎゅうにゅう ししじゅーしー	こめ、〇こめ、じやがいも、 まよねーずふうどれっしんぐ、 さんおんとう、〇さんおんとう、〇あぶら、 しろごま	◎ぎゅうにゅう、かれい、 〇ぶたひきにく、べーこん、 〇かつおぶし、あぶらあげ、 しろみそ、あかみそ、 〇ぎゅうにゅう		りんこ、ほうれんそう、 だいこん、だいこん、 〇きざみこんぶ、 〇ほししいたけ	さけ、〇しょゆ、 しょゆ、 はなかつお、 みりん、〇さけ、 〇みりん
17 すい	にぎ ゅう	★ふゆのおたのしみこんだて★ どりいかれー やさいすーぶ とりのからあげ ぶらいどばと ぶろっこりー にんじんのあまに みかん	むぎちや くりすますけーき	こめ、じやがいも、 かたくりこ、ごまあぶら、 さんおんとう、〇しぶおんけーき	とりにく、ぶたひきにく、 〇なまくーむ、 ◎ぎゅうにゅう		ぶろっこりー、にんじん、 みかん、たまねぎ、 こまつな、〇いちご、 しょが、あおのり	はなかつお、 しょゆ、 しお、 かれーこ、 だしこんぶ、 こしょう、むぎちや、 かつおだじる
18 もく	にぎ ゅう	ごはん かぶとべーこんのすーぶ ばたにくのこうみいため さつまいものあまに	ぎゅうにゅう りんごじやむさんど	こめ、さつまいも、 ろーるばん、 じょうはくとう、あぶら、 さんおんとう、ごまあぶら、 しろごま	〇◎ぎゅうにゅう、 ぶたにく、 べーこん、〇ぎゅうにゅう		〇りんこ、かぶ、ながねぎ、 にんじん、かぶ・は、 びーまん、たまねぎ、 〇れもんかじゅう、 しょが、にんにく	しょゆ、 はなかつお、 みりん、 しお、 こしょう
19 きん	にぎ ゅう	ごはん みそしる とりにくのoreんじに ぶろっこりーさらだ	ぎゅうにゅう めろんばん せんべい	こめ、〇めろんばん、 じょうはくとう、あぶら、 〇せんべい	◎ぎゅうにゅう、 とりにく、 あぶらあげ、しろみそ、 あかみそ、〇ぎゅうにゅう		はくさい、ぶろっこりー、 きやべつ、こまつな、 おれんじのうしゅくかじゅう、に んじん	しょゆ、 はなかつお、 さけ、 みりん、りんごす、 しお、 こしょう
22 げつ	にぎ ゅう	★とうじこんだて★ ごはん ぐだくさんみそしる ぶたにくのしようがやき かぼちやふくめに りんご	ぎゅうにゅう じゅこごはん	こめ、〇こめ、あぶら、 さんおんとう、かたくりこ、 〇さんおんとう、〇しろごま	〇ぎゅうにゅう、 ぶたひきにく、 もめんとうふ、しろみそ、 〇しらすぼし、あかみそ、 いわし(にぼし)、 かつおぶし、〇ぎゅうにゅう		かぼちや、りんこ、たまねぎ、 だいこん、にんじん、ごぼう、 ながねぎ、こまつな、しょが	しょゆ、〇さけ、 〇しょゆ、 さけ、 みりん、〇しお
23 か	にぎ ゅう	ごはん みそしる すべいんふうおむれつ すばげていさらだ	ぎゅうにゅう ふかしいも	〇さつまいも、こめ、 すばげていー、あぶら、 さんおんとう、じょうはくとう	◎ぎゅうにゅう、 たまご、 ぶたひきにく、 ぎゅうにゅう、 あぶらあげ、しろみそ、 あかみそ、〇ぎゅうにゅう		きゅうり、たまねぎ、 えのきだけ、にんじん、 きやべつ、こまつな、 ぴーまん	けちやっぷ、 はなかつお、 ちゅうのうそーす、 りんごす、しお、 こしょう
24 すい	にぎ ゅう	ごはん すまじる とりにくのとまに わふうさらだ	ぎゅうにゅう こまくっけー	こめ、〇こめ、 じょうはくとう、 しょーとーにんぐ、 あぶら、 さんおんとう、〇しろごま	〇◎ぎゅうにゅう、 とーにんぐ、 〇ばたー、〇ぎゅうにゅう		たまねぎ、きゅうり、 きやべつ、にんじん、 あさつき、 ほーるとまとかんづめ	はなかつお、 しょゆ、 けちやっぷ、 さけ、 だしこんぶ
25 もく	にぎ ゅう	まーぼーどん ちゅうかふうすーぶ なむる	ぎゅうにゅう こめこととうふのぶらうにー	こめ、〇こめ、 〇じょうはくとう、 しょーとーにんぐ、 あぶら、 〇かたくりこ、さんおんとう、 あぶら、〇ぶんとう	◎ぎゅうにゅう、 もめんとうふ、 〇きぬごしどうふ、 とーにんぐ、 〇ちううせいとうにゅう、 かつおぶし、〇ぎゅうにゅう		ほうれんそう、もやし、 ながねぎ、にんじん、にら、 ほししいたけ、にんにく、 しょが	しょゆ、さけ、 しお
26 きん	にぎ ゅう	★としこしこんだて★ としこしうどん しろみざかなのさいきょうやき ほうれんそうのおひたし みかん	ぎゅうにゅう つなちらし	ほしうどん、〇こめ、 〇まよねーずふうどれっしんぐ、 〇じょうはくとう、さんおんとう、 しきごま	◎ぎゅうにゅう、 かれい、 とりにく、 〇つなあぶらづけかん、 しろみそ、〇ぎゅうにゅう		みかん、ほうれんそう、 きやべつ、ながねぎ、 〇にんじん、にんじん、 こまつな、きざみのり、 〇きざみのり	しょゆ、さけ、 はなかつお、〇す、 みりん、だしこんぶ、 かつおだじる、 〇だしこんぶ、しお、 〇しお