

様式F101		2025ねん08がつ		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 きん	にぎ ゆ う	ごはん ごじる とりのしおやき わかめさらだ	ぎゅうにゅう ばーむくーへん せんべい	こめ、あぶら、 ○ばーむくーへん、○せんべい	○ぎゅうにゅう、とりにく、 ちょうせいとうにゅう、 しろみそ、◎ぎゅうにゅう	ぎゅうり、にんじん、もやし、 ながねぎ、こまつな、 えのきだけ、なまわかめ		しょうゆ、はなかつお、さけ、す、 しお、こしょう
4 げつ	にぎ ゆ う	ごはん きのこのすーぶ まつかぜやき ませどあんさらだ	ぎゅうにゅう きやろつとろーる	こめ、○きやろつとろーる、 じゃがいも、ばんこ、 さんおんとう、しろこま、 まよねーずふうどれっしんぐ	○ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、だ いすみずに、あかみそ、 ◎ぎゅうにゅう	ぎゅうり、えのきだけ、 にんじん、しめじ、ながねぎ、 あさつき		はなかつお、さけ、しお、 しょうゆ、だしこんぶ、こしょう
5 か	にぎ ゆ う	ごはん みそしる かんこくふうとりのてりやき こーんさらだ	ぎゅうにゅう ゆかりごはん	こめ、じゃがいも、 さんおんとう、あぶら、 こまあぶら、しろこま、 まよねーずふうどれっしんぐ、 ○こめ、○しろこま	○ぎゅうにゅう、とりにく、 もめんとうふ、しろみそ、 かつおぶし、あかみそ、 ◎ぎゅうにゅう	たまねぎ、こーんかん、 ぎゅうり、にんじん、こまつな、 きやべつ、あさつき、しょうが、に んにく		しょうゆ、こしょう
6 すい	にぎ ゆ う	ごはん みそしる しゅんゆい なむる	(ぎゅうにゅう) ＊じょあ いちごじゃむさんど	こめ、○ろーるばん、あぶら、 かたくりこ、こまあぶら、 さんおんとう、こむぎこ	かれい、もめんとうふ、 しろみそ、あかみそ、 ○ぎゅうにゅう、 ◎ぎゅうにゅう、かつおぶし、 ○じょあ	ほうれんそう、もやし、 たまねぎ、○いちごじゃむ、 にんじん、こまつな、ながねぎ、 しょうが		しょうゆ、はなかつお、さけ、す
7 もく	にぎ ゆ う	ごはん みそしる すべいんふうおむれつ つなさらだ	ぎゅうにゅう ししじゅーしー	こめ、○こめ、さんおんとう、 あぶら、○さんおんとう、 よねーずふうどれっしんぐ、 ○あぶら	○ぎゅうにゅう、たまご、 つなあぶらづけかん、 ○ぶたひきにく、ぶたひきにく、 ぎゅうにゅう、○かつおぶし、 あぶらあげ、しろみそ、 かつおぶし、あかみそ、 ◎ぎゅうにゅう	なす、ぎゅうり、きやべつ、だ まねぎ、こまつな、にんじん、びー まん、○きさみこんぶ、 ◎ほししいだけ		けちやつぶ、○しょうゆ、 ちゅうのうそーす、○さけ、 ○みりん、しお、こしょう
8 きん	にぎ ゆ う	すたみなどん みそしる ちゅうかきゅうり	ぎゅうにゅう こめこととうふのぶらうにー ＊じやこ	こめ、○じょうはくとう、 こめこ、○あぶら、あぶら、 かたくりこ、さんおんとう、 ○ふんとう、こまあぶら、 しろこま	○ぎゅうにゅう、ぶたにく、 もめんとうふ、あかみそ、 ○ちょうせいとうにゅう、 ○きぬこしとうふ、 ○いわし(にほし)、しろみそ、 かつおぶし、◎ぎゅうにゅう	ぎゅうり、たまねぎ、にんじん、な がねぎ、びーまん、こまつな、しょ うが、にんにく		しょうゆ、す、しお
12 か	にぎ ゆ 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ぶくめに	ぎゅうにゅう おかかごはん	こめ、○こめ、さんおんとう、 あぶら、○しろこま	○ぎゅうにゅう、かれい、 ○しらすぼし、あぶらあげ、 しろみそ、○かつおぶし、 かつおぶし、あかみそ、 ◎ぎゅうにゅう	えのきだけ、たまねぎ、 にんじん、こまつな、 きりほしだいこん、あさつき、 ほししいだけ		しょうゆ、みりん、○しょうゆ、は なかつお、さけ、○しお
13 すい	にぎ ゆ う	ごはん みそしる とりにくのとまにと しおもみ	ぎゅうにゅう こぎつねごはん	こめ、○こめ、○さんおんとう、あ ぶら、○あぶら、さんおんとう	○ぎゅうにゅう、とりにく、 もめんとうふ、○とりひきにく、○し ろみそ、あぶらあげ、しろみそ、 らすぼし、かつおぶし、 あかみそ、◎ぎゅうにゅう	たまねぎ、ぎゅうり、きやべつ、 ほーるとまとかんづめ、 ながねぎ、○にんじん、 なまわかめ、○しょうが		○しょうゆ、けちやつぶ、さけ、し お、○さけ、○みりん
14 もく	にぎ ゆ う	つなかれーらいす すまししる ふれんちさらだ	ぎゅうにゅう おれんじぜりー	こめ、じゃがいも、あぶら、 ○じょうはくとう、こむぎこ、じょ うはくとう	○ぎゅうにゅう、もめんとうふ、つ か なあぶらづけかん、 つおぶし、○ぜらちん、 ◎ぎゅうにゅう、 ちょうせいとうにゅう	○おれんじのうしゅくかじゅう、だ まねぎ、にんじん、 かんかん、ぎゅうり、 のきだけ、きやべつ、 まつな、にんにく		しょうゆ、けちやつぶ、 ちゅうのうそーす、しお、 りんごす、だしこんぶ、 かれーこ、こしょう
15 きん	にぎ ゆ う	ごはん みそしる つなじゃが にしょくおひたし	ぎゅうにゅう きなこまかに	じゃがいも、こめ、○まかに、○ くろざとう、○さんおんとう、あぶ ら、さんおんとう	○ぎゅうにゅう、しろみそ、 ○きなこ、かつおぶし、 あかみそ、◎ぎゅうにゅう、 つなあぶらづけかん	たまねぎ、きやべつ、 にんじん、しめじ、こまつな		しょうゆ、かつおだしじる、 はなかつお
18 げつ	にぎ ゆ う	ごはん すましじる だいすとりにくのみそいため こふきいも なし	(ぎゅうにゅう) ＊じょあ めろんばん	こめ、○めろんばん、 じゃがいも、あぶら、 かたくりこ、さんおんとう、 こまあぶら	とりにく、だいすみずに、 しろみそ、○ぎゅうにゅう、 ◎ぎゅうにゅう、○じょあ	なし、たまねぎ、ながねぎ、 にんじん、こまつな、びーまん、な まわかめ、しょうが、 くろきくらげ、あおのり		はなかつお、さけ、しょうゆ、 しお、だしこんぶ、こしょう
19 か	にぎ ゆ う	じゃーじゃーめん にまめ つなあえ	ぎゅうにゅう じゃこごはん	○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、 ○しろこま	○ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、う つ か ずらまめ(かん)、 なあぶらづけかん、 つおぶし、○しらすぼし、 あかみそ、◎ぎゅうにゅう	こまつな、たまねぎ、もやし、きゅ うり、にんじん、しょうが		しょうゆ、○さけ、○しょうゆ、し お、○しお
20 すい	にぎ ゆ う	ごはん みそしる とりのかれーからあげ むらさきあえ	ぎゅうにゅう ぶかしいも	○さつまいも、こめ、 かたくりこ、あぶら	○ぎゅうにゅう、とりにく、 もめんとうふ、しろみそ、 かつおぶし、あかみそ、 ◎ぎゅうにゅう	きやべつ、ぎゅうり、 えのきだけ、こまつな、 にんじん、しょうが、にんにく		しょうゆ、さけ、しお、かれーこ
21 もく	にぎ ゆ う	びびんば とうふのすーぶ ほてとさらだ	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、 かたくりこ、あぶら、しろこま	○ぎゅうにゅう、もめんとうふ、○ とりにく、ぶたひきにく、 とりにく、あぶらあげ、 かつおぶし、◎ぎゅうにゅう	○たまねぎ、にんじん、 ぎゅうり、ほうれんそう、 もやし、あさつき、しょうが、 ほししいだけ、にんにく		○けちやつぶ、しょうゆ、さけ、○ しお、しお、みりん
22 きん	にぎ ゆ う	ごはん ごじる しろみざかなのごまだれやき きりほしだいこんのぶくめに	ぎゅうにゅう ぶるーべりーじゃむさんど	こめ、○ろーるばん、 さんおんとう、あぶら、しろこま	○ぎゅうにゅう、かれい、 ちょうせいとうにゅう、 しろみそ、あぶらあげ、 ◎ぎゅうにゅう	にんじん、こまつな、ながねぎ、○ ぶるーべりーじゃむ、え のきだけ、きりほしだいこん、ほし しいだけ		しょうゆ、さけ、はなかつお、 みりん
25 げつ	にぎ ゆ う	すばげていみーとそーす わかめすーぶ はむさらだ	ぎゅうにゅう どーなつ くらっかー	すばげていー、あぶら、 かたくりこ、さんおんとう、 じょうはくとう、しろこま、 ○どーなつ、○くらっかー	○ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、ほ む、かつおぶし、 ◎ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、ぎゅうり、 きやべつ、こまつな、びーまん、な まわかめ、にんにく、 ほーるとまとかんづめ		けちやつぶ、ちゅうのうそーす、し お、りんごす、しょうゆ、 だしこんぶ、こしょう
26 か	にぎ ゆ う	まーぼーどん すまししる ごしきあえ	ぎゅうにゅう どらいかれー	こめ、○こめ、かたくりこ、 さんおんとう、はるさめ、 ○あぶら、あぶら、こまあぶら	○ぎゅうにゅう、もめんとうふ、ぶ たひきにく、○とりひきにく、あか みそ、あぶらあげ、はむ、 ◎ぎゅうにゅう	ながねぎ、○たまねぎ、 たまねぎ、ほうれんそう、 きやべつ、○にんじん、 こまつな、なまわかめ、 にんにく、しょうが		しょうゆ、はなかつお、さけ、す、 ○しお、だしこんぶ、 ○かれーこ、しお
27 すい	にぎ ゆ う	ごはん みそしる とりればーのかわりそーすあえ きやべつとこまつなのおひたし	(ぎゅうにゅう) ＊じょあ ますかつとぜりー	こめ、じゃがいも、あぶら、 かたくりこ、さんおんとう、 しろこま	とりればー、しらすぼし、 しろみそ、あかみそ、 かつおぶし、○ぎゅうにゅう、 ◎ぎゅうにゅう、○じょあ	きやべつ、たまねぎ、こまつな、に んじん、なまわかめ、 ながねぎ、しょうが		けちやつぶ、しょうゆ、 ちゅうのうそーす、さけ、 かつおだしじる
28 もく	にぎ ゆ う	ごはん ごもくすーぶ さんがやき ひじきのいりに なし	ぎゅうにゅう こまつなとペーこんのごはん	こめ、○こめ、ばんこ、 さんおんとう、あぶら、 ○こまあぶら、○しろこま、	○ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、あ ○ じすりみ、とりにく、 ペーこん、だいすみずに、 あぶらあげ、かつおぶし、 あかみそ、◎ぎゅうにゅう	なし、にんじん、○こまつな、 もやし、ながねぎ、こまつな、 あさつき、なまわかめ、ひじき、 しょうが、あおのり		しょうゆ、さけ、はなかつお、 だしこんぶ、○しょうゆ、しお
29 きん	にぎ ゆ う	なつやさいかれーらいす すまししる わふうさらだ	むぎちゃ よーくると せんべい	こめ、あぶら、こむぎこ、 ○せんべい	○よーくると(かとう)、 ちょうせいとうにゅう、 ぶたにく、◎ぎゅうにゅう	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、 ぎゅうり、きやべつ、ながねぎ、 びーまん、ほししいだけ、 にんにく		はなかつお、しょうゆ、 けちやつぶ、ちゅうのうそーす、し お、だしこんぶ、かれーこ、 むぎちゃ