

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			めい	(◎は10じおやつ ○はごおやつ)
				ねつちからになるもの	りょう	めい		
1 きん	にぎ ゅう	こはん こじる 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、⑥ぎゅうにゅう	きゅうり、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 ゅう	ごはん きのこのすーふ まつかぜやき うう ませどあんさらだ	ぎゅうにゅう きゅうろとろーる	こめ、おきやろとろーる、 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、ぶたひにく、だ いすみすに、あかみそ、 ⑥ぎゅうにゅう	きゅうり、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 ゅう	ごはん みそしる かんこくふうとりのてりやき うう 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、 ⑥ぎゅうにゅう	たまねぎ、こーんかん、 きゅうり、にんじん、こまつな、 きゅべつ、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 ゅう	ごはん みそしる しゅんゆい なむる	(ぎゅうにゅう) *じょあ いちごじゅむさんど	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、 ⑥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、○いちごじゅむ、 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 ゅう	こはん みそしる すべいんふうおむれつ うう つなさらだ	ぎゅうにゅう しじじゅーしー	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、たまこ、 つなあぶらづけん、 ○ぶたひにく、ぶたひにく、 きゅうにゅう、○かつおぶし、 あぶらあげ、しろみそ、 かつおぶし、あかみそ、 ⑥ぎゅうにゅう	なす、きゅうり、きゅべつ、 たまねぎ、こまつな、にんじん、 ぴーまん、○きざみこんぶ、 ほししいだけ	けちゃっぷ、○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 ゅう	すたみなどん みそしる ちゅうかきゅうり	ぎゅうにゅう こめことうふのぶらうにー *じゅこ	こめ、○じょはくとう、 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、 もめんとうふ、あかみそ、 ○ちよせいいとうにゅう、 ○きぬこしとうふ、 ○いわしにぼし、しろみそ、 かつおぶし、⑥ぎゅうにゅう	きゅうり、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 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	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、 ⑥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 ゅう	こはん みそしる とりにくのとまとに 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、○とりひにく、○ あぶらあげ、しろみそ、 らすぼし、かつおぶし、 あかみそ、⑥ぎゅうにゅう	たまねぎ、きゅうり、きゅべつ、 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、けちゃっぷ、さけ、し お、○さけ、○みりん	
14 もく	にぎ ゅう	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 おれんじせりー	こめ、じゃがいも、あぶら、 ○じょはくとう、こむぎこ、じょ うはくとう	○ぎゅうにゅう、もめんとうふ、 つなあぶらづけん、 ○つおぶし、○せらちん、 ⑥ぎゅうにゅう、 ちよせいいとうにゅう	○おれんじのうしゅくかじゅう、 たまねぎ、にんじん、 かんかん、きゅうり、 のきたけ、きゅべつ、 まつな、にんにく	しょうゆ、けちゃっぷ、 ちゅうのうそーす、しお、 りんこす、だしこんぶ、 かれーこ、こしょう	
15 きん	にぎ ゅう	ごはん みそしる つなじやが にょくおひたし	ぎゅうにゅう きなこまかろに	じゃがいも、こめ、○まかろに、○ 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、⑥ぎゅうにゅう、 つなあぶらづけん	たまねぎ、きゅうり、 にんじん、しめじ、こまつな	しょうゆ、かつおだしる、 はなかつお	
18 げつ	にぎ ゅう	ごはん すまししる だいすと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、だいすみすに、 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、ぴーまん、 なまわかめ、しょうが、 くろきくらげ、あおり	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 ゅう	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、○こめ、○さんおんとう、 かたくりこ、あぶら、 ○しろこま	○ぎゅうにゅう、 なあぶらづけん、 ○つおぶし、○しらすぼし、 あかみそ、⑥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、しょが	しょうゆ、○さけ、○しょうゆ、 しお、○しお	
20 すい	にぎ ゅう	ごはん みそしる とりのかれーからあげ うう むらさきあえ	ぎゅうにゅう ふかしいも	○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、 ⑥ぎゅうにゅう	きゅべつ、きゅうり、 えのきだけ、こまつな、 にんじん、しょが、にんにく	しょうゆ、さけ、しお、かれーこ	
21 もく	にぎ ゅう	びびんば とうふのすーふ 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、 かたくりこ、あぶら、しろこま	○ぎゅうにゅう、ちめんとうふ、○ とりにく、ぶたひにく、 とりにく、あぶらあげ、 かつおぶし、⑥ぎゅうにゅう	○たまねぎ、にんじん、 きゅうり、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	けちゃっぷ、しお、 しお、りんごす、しょうゆ、 だしこんぶ、こしょう	
22 きん	にぎ ゅう	ごはん こじる しろみざかなのごまだれやき きりほしだいこんのふくめに	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、 ちよせいいとうにゅう、 しろみそ、あぶらあげ、 ⑥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、 のきたけ、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 ゅう	すばげていみーとそーす わかめすーふ 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、ぶたひにく、 はむ、かつおぶし、 ⑥ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、きゅうり、 きゅべつ、こまつな、ぴーまん、 なまわかめ、にんにく、 ほーるとまとかんづめ	けちゃっぷ、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 ゅう	まーほーどん 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、 ぶたひにく、○とりひにく、 あかみそ、あぶらあげ、はむ、 ⑥ぎゅうにゅう	ながねぎ、○たまねぎ、 たまねぎ、ほうれんそう、 きゅべつ、○にんじん、 こまつな、なまわかめ、 にんにく、しょが	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 ゅう	ごはん みそしる とりればーのかわりそーすあえ きゃべつこまつなのおひたし	(ぎゅうにゅう) *じょあ ますかっとせりー	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、 ⑥ぎゅうにゅう	きゅべつ、たまねぎ、こまつな、 にんじん、なまわかめ、 ながねぎ、しょが	けちゃっぷ、しょうゆ、 ちゅうのうそーす、さけ、 かつおだしる	
28 もく	にぎ ゅう	ごはん ごもくすーふ さんかやき ひじきのいりに なし	ぎゅうにゅう こまつなとべーこんのごはん	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、ぶたひにく、 あーこん、だいすみすに、 あぶらあげ、かつおぶし、 あかみそ、⑥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、しょが、あおり	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 ゅう	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 よーぐると せんべい	こめ、あぶら、こむぎこ、 ○せんべい	○よーぐると(かとう)、 ちよせいいとうにゅう、 ぶたにく、⑥ぎゅうにゅう	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、 きゅうり、きゅべつ、ながねぎ、 ひーまん、ほししいだけ、 にんにく	はなかつお、しょうゆ、 けちゃっぷ、ちゅうのうそーす、 しお、だしこんぶ、かれーこ、 むぎちゃ	