

様式F101		2025ねん09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	さい	りょう	めい	（◎は10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 げつ	にぎ ゆ う	ごはん　ごじる まつかぜやき きざみこんぶのいために　なし	☆ぼうさいのひおやつ やさしいじゅーす くらっかー　せんべい	こめ、はんこ、さんおんとう、 あぶら、しろごま、 ○くらっかー、○せんべい	ちょうせいとうにゅう、 ぶたひきにく、だいすみずに、 あぶらあげ、しろみそ、 あかみそ、かつおぶし、 ◎きゅうにゅう	○やさしいじゅーす、なし、 にんじん、ながねぎ、 こまつな、えのきだけ、 きざみこんぶ、ほししいだけ、 ○やさしいじゅーす	はなかつお、みりん、 しょうゆ、さけ	
2 か	にぎ ゆ う	ごはん　じゃがいものすーぷ しろみざかなのまよねーすやき とまとさらだ	ぎゅうにゅう どーなつ　　ちーす	こめ、じゃがいも、 まよねーすふうどれっしんぐ、 あぶら、じょうはくとう、 ○どーなつ	◎ぎゅうにゅう、かれい、 ○ちーす、とりにく、 ○きゅうにゅう	たまねぎ、とまと、きゅうり、 こーんかん、きゃべつ、 あさつき	はなかつお、さけ、 けちゃっぶ、りんごす、 しょうゆ、しお、こしょう	
3 すい	にぎ ゆ う	ごはん　みそしる ぶたにくのしょうがやき ませどあんさらだ	ぎゅうにゅう ますかっつぜりー せんべい	こめ、じゃがいも、 まよねーすふうどれっしんぐ、 あぶら、さんおんとう、 ○せんべい、 ○ますかっつぜりー	◎ぎゅうにゅう、ぶたにく、 もめんとうふ、しろみそ、 かつおぶし、あかみそ、 ○きゅうにゅう	きゅうり、たまねぎ、 ながねぎ、にんじん、 こまつな、しょうが	しょうゆ、さけ、みりん、 こしょう	
4 もく	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 わかめごはん	○こめ、ほしちゅうかめん、 さんおんとう、かたくりこ、 あぶら、○しろごま	◎ぎゅうにゅう、 ぶたひきにく、 うすらまめ（かん）、 つなあぶらづけかん、 かつおぶし、○しらすぼし、 あかみそ、○きゅうにゅう	こまつな、たまねぎ、もやし、 きゅうり、にんじん、 ○なまわかめ、しょうが	しょうゆ、○さけ、しお、 ○しお	
5 きん	にぎ ゆ う	ごまごはん　　みそしる ちきんかつ　　しおもみ	ぎゅうにゅう いちごじゃむさんど	こめ、○ろーるばん、はんこ、 あぶら、こむぎこ、くろごま	◎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、 ○きゅうにゅう	きゅうり、きゃべつ、 たまねぎ、○いちごじゃむ、 にんじん、こまつな	ちゅうのうそーす、さけ、 しお、こしょう	
8 げつ	にぎ ゆ う	ごはん　みそしる 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 なし	ぎゅうにゅう さけごはん	○こめ、こめ、さんおんとう、 しろごま	◎ぎゅうにゅう、かれい、 ○さけ、○ぎゅうにゅう、 あぶらあげ、あかみそ、 しろみそ	たまねぎ、かぼちゃ、 あさつき、にんじん、 こまつな、ほししいだけ、 なまわかめ、なし、 きりほしだいこん	はなかつお、しょうゆ、さけ、 みりん、○しお	
9 か	にぎ ゆ う	ごはん　みそしる ぎせいどうふ にしょくおひたし	ぎゅうにゅう つなさんど	こめ、○ろーるばん、 さんおんとう、あぶら、 かたくりこ、 ○まよねーすふうどれっしんぐ	◎ぎゅうにゅう、たまご、 もめんとうふ、あぶらあげ、 とりひきにく、かつおぶし、 しろみそ、あかみそ、 ○きゅうにゅう、 ○つなあぶらづけかん	きゃべつ、なす、たまねぎ、 にんじん、あさつき、ひじき	かつおだしじる、しょうゆ、 さけ、みりん、はなかつお、 しお	
10 すい	にぎ ゆ う	ごはん　やさいすーぷ とりのからあげ すばげていさらだ	（ぎゅうにゅう） ＊じょあ きなごまかろに	こめ、○まかろに、 じゃがいも、あぶら、 かたくりこ、○くろざとう、 ○さんおんとう、すばげてい、 じょうはくとう、ごまあぶら、 まよねーすふうどれっしんぐ	とりにく、○きなこ、 ◎ぎゅうにゅう、 ○きゅうにゅう、○じょあ	きゅうり、きゃべつ、 たまねぎ、にんじん、 しょうが、にんにく	はなかつお、しょうゆ、さけ、 しお、だしこんぶ	
11 もく	にぎ ゆ う	ごはん　すましじる とりにくのおれんじに ぐりーんさらだ	ぎゅうにゅう くつきー	○こむぎこ、こめ、 じょうはくとう、しろごま、 ○しょーとにんぐ、 ○じょうはくとう	◎ぎゅうにゅう、とりにく、 ○きゅうにゅう、○ばたー、 ○きゅうにゅう	なまわかめ、たまねぎ、 こまつな、きゃべつ、 きゅうり、○ほしぶどう	しょうゆ、さけ、 みりん、はなかつお、しお、 りんごす、こしょう、 だしこんぶ	
12 きん	にぎ ゆ う	きーまかれー きのこのすーぷ　　はむさらだ	ぎゅうにゅう ぐれーぶぜりー	こめ、○じょうはくとう、 あぶら、じょうはくとう	◎ぎゅうにゅう、 ぶたひきにく、はむ、 だいすみずに、○せらちん、 ○きゅうにゅう	○ぶどうてんねんかじゅう、 たまねぎ、にんじん、 きゅうり、きゃべつ、 えのきだけ、にんにく、 ほーるとまとかんづめ、 しめじ、びーまん、あさつき	ちゅうのうそーす、 はなかつお、けちゃっぶ、 しお、りんごす、しょうゆ、 かれーこ、だしこんぶ、 こしょう	
16 か	にぎ ゆ う	ごはん　すましじる とりのごまみそやき いそかあえ	ぎゅうにゅう くろむしばん　＊じゃこ	こめ、○こむぎこ、 ○くろざとう、○あぶら、 さんおんとう、しろごま、 ○くろごま	◎ぎゅうにゅう、とりにく、 ○いわし（にほし）、 あかみそ、かつおぶし、 ○きゅうにゅう	こまつな、もやし、たまねぎ、 にんじん、○ほしぶどう、 なまわかめ、きざみのり	はなかつお、しょうゆ、 かつおだしじる、さけ、 みりん、だしこんぶ、 しお	
17 すい	にぎ ゆ う	ごはん　みそしる しろみざかなのかりんあげ こーんさらだ	ぎゅうにゅう ぎやろっとろーる せんべい	こめ、○きやろっとろーる、 じゃがいも、かたくりこ、 あぶら、さんおんとう、 しろごま、○せんべい、 まよねーすふうどれっしんぐ	◎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、 ○きゅうにゅう	なす、きゅうり、にんじん、 こーんかん、こまつな、 しょうが	しょうゆ、さけ、みりん、 こしょう	
18 もく	にぎ ゆ う	すばげていみーとそーす とうふのすーぷ ごまどれっしんぐさらだ	ぎゅうにゅう こぎつねごはん	すばげていー、○こめ、 あぶら、かたくりこ、 ○さんおんとう、○あぶら、 さんおんとう、しろごま	◎ぎゅうにゅう、 ぶたひきにく、 もめんとうふ、 ○とりひきにく、とりにく、 ○あぶらあげ、かつおぶし、 ○きゅうにゅう	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、あさつき、 ○しょうが、ほししいだけ、 にんにく、しょうが	けちゃっぶ、 ちゅうのうそーす、しょうゆ、 さけ、しお、○さけ、 ○みりん、○しょうゆ	
19 きん	にぎ ゆ う	ごはん　すましじる とりにくのみそいため　　なし	ぎゅうにゅう ばーむくーへん　　ちーす	こめ、さんおんとう、あぶら、 かたくりこ、ごまあぶら、 ○ばーむくーへん	◎ぎゅうにゅう、とりにく、 ○ちーす、しろみそ、 かつおぶし、○ぎゅうにゅう	かぼちゃ、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	はなかつお、さけ、しょうゆ、 だしこんぶ、しお、こしょう	
22 げつ	にぎ ゆ う	ごはん　みそしる しろみざかなのてりやき かれーぼてと	☆おひがんおやつ ぎゅうにゅう にしょくおはぎ	こめ、じゃがいも、○こめ、 ○もちこめ、○さんおんとう、 さんおんとう、○くろごま	◎ぎゅうにゅう、かれい、 しろみそ、○きなこ、 かつおぶし、あかみそ、 ○きゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、こまつな	しょうゆ、さけ、みりん、 しお、かれーこ	
24 すい	にぎ ゆ う	ごはん　すまし汁 ちーまいちえんかんぴえん みそどれっしんぐさらだ	むぎちゃ よーぐると　　せんべい	こめ、じゃがいも、あぶら、 かたくりこ、さんおんとう、 ごまあぶら、しろごま、 ○せんべい	○よーぐると（かとう）、 とりればー、あかみそ、 ◎ぎゅうにゅう	にんじん、きゅうり、 えのきだけ、きゃべつ、 こまつな、ながねぎ、 しょうが、にんにく	しょうゆ、はなかつお、 りんごす、さけ、だしこんぶ、 しお、むぎちゃ	
25 もく	にぎ ゆ う	まーぼーどん ちゅうかううすーぷ　　なむる	ぎゅうにゅう ペーこんびらふ	○こめ、こめ、はるさめ、 かたくりこ、ごまあぶら、 さんおんとう、あぶら	◎ぎゅうにゅう、 もめんとうふ、ぶたひきにく、 あかみそ、○ペーこん、 かつおぶし、○ぎゅうにゅう	こまつな、もやし、ながねぎ、 にんじん、○にんじん、にら、 ほししいだけ、にんにく、 しょうが	hira	
26 きん	にぎ ゆ う	ごはん　みそしる とりのてりやき わふうさらだ　　りんご	（ぎゅうにゅう） ＊じょあ かれーさんど	こめ、○ろーるばん、 じゃがいも、あぶら、 ○あぶら、さんおんとう	とりにく、○だいすみずに、 ○ぶたひきにく、しろみそ、 あかみそ、◎ぎゅうにゅう、 ○きゅうにゅう、○じょあ	りんご、きゅうり、きゃべつ、 ながねぎ、○たまねぎ、 こまつな、にんじん、 ○にんじん	はなかつお、しょうゆ、さけ、 みりん、○けちゃっぶ、 ○ちゅうのうそーす、 ○しお、○かれーこ	
29 げつ	にぎ ゆ う	ごはん　みそしる ぶたにくのこうみいため うう　　ごふきいも	ぎゅうにゅう こめこととうふのぶらうにー ＊じゃこ	こめ、じゃがいも、○こめこ、 ○じょうはくとう、 ○あぶら、○かたくりこ、 あぶら、○ふんとう、 さんおんとう、ごまあぶら、 しろごま	◎ぎゅうにゅう、ぶたにく、 ○きぬこしとうふ、 ○いわし（にほし）、 しろみそ、かつおぶし、 あかみそ、○ぎゅうにゅう、 ○ちようせいとうにゅう	たまねぎ、ながねぎ、 にんじん、びーまん、 こまつな、きりほしだいこん、 しょうが、にんにく、あおのり	しょうゆ、しお	
30 か	にぎ ゆ う	ごはん　すましじる さんがやき れんこんのきんぴら	ぎゅうにゅう ちきんらいす	こめ、○こめ、はんこ、 さんおんとう、あぶら、 ○あぶら、しろごま	◎ぎゅうにゅう、 もめんとうふ、ぶたひきにく、 あじすりみ、○とりにく、 だいすみずに、あぶらあげ、 かつおぶし、あかみそ、 ○きゅうにゅう	○たまねぎ、たまねぎ、 れんこん、ながねぎ、ごぼう、 にんじん、しょうが、あおのり	○けちゃっぶ、しょうゆ、 さけ、みりん、だしこんぶ、 ○しお、しお	