

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				(◎は10じおやつ ○はごごおやつ)
				ねつちからになるもの	ちやにくやほねになるもの	めい	からだのちょうしをとのえるもの	
1 げつ	にぎ ゅう うう	ごはん ごじる まつかせやき 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	ちようせいとうにゅう、 ふたひきにく、だいすみすに、 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 ゅう うう	ごはん じやがいものすーぶ 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、 ○ぎゅうにゅう	たまねぎ、とまと、きゅうり、 こーんかん、きやべつ、 あさつき	はなかつお、さけ、 けちやつぶ、りんごす、 しょうゆ、しお、こしょう	
3 すい	にぎ ゅう うう	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 ますかっとせりー 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、 ○ますかっとせりー	○ぎゅうにゅう、ふたにく、 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 ゅう うう	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、○しろこま	○ぎゅうにゅう、 ふたひきにく、 うずらまめ(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、○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、 ○なまわかめ、しょうが	しょうゆ、○さけ、しお、 ○しお	
5 きん	にぎ ゅう うう	ごまごはん ちきんかつ みそしる しおもみ	ぎゅうにゅう いちごじゅむさんど	こめ、○ろーるばん、はんこ、 あぶら、こむぎこ、くろこま	○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	きゅうり、きやべつ、 たまねぎ、○いちごじゅむ、 にんじん、こまつな	ちゅうのうぞーす、さけ、 しお、こしょう	
8 げつ	にぎ ゅう うう	ごはん みそしる しろみざかなのごまだれやき きりほししたいこんのふくめに なし	ぎゅうにゅう さけごはん	○こめ、こめ、さんおんとう、 しろこま	○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、 きりほししたいこん	はなかつお、しょうゆ、さけ、 みりん、○しお	
9 か	にぎ ゅう うう	ごはん みそしる せさいどうふ 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、○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	○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、 ○ぎゅうにゅう、 ○つなあぶらづけかん	きやべつ、なす、たまねぎ、 にんじん、あさつき、ひじき	かつおだじしる、しょうゆ、 さけ、みりん、はなかつお、 しお	
10 すい	にぎ ゅう うう	ごはん やさいすーぶ とりのからあげ すばげていさらだ	(ぎゅうにゅう) *じょあ きなこまかろに	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、 ○じょあ	きゅうり、きやべつ、 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 ゅう うう	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 くっきー	○こむぎこ、こめ、 じょうはくとう、しろこま、 ○しょーどんにく、 ○じょうはくとう	○ぎゅうにゅう、とりにく、 ○ぎゅうにゅう、○ばたー、 ○ぎゅうにゅう	なまわかめ、たまねぎ、 こまつな、きやべつ、 きゅうり、○ほしごどう	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 ゅう うう	きーまかれー きのこのすーぶ はむさらだ	ぎゅうにゅう ぐれーふせりー	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、 ふたひきにく、はむ、 だいすみすに、○せらちん、 ○ぎゅうにゅう	○ふどうてんねんかじゅう、 たまねぎ、にんじん、 きゅうり、きやべつ、 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	ちゅうのうぞーす、 はなかつお、けちやつぶ、 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 ゅう うう	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、○くろざとう、○あぶら、 さんおんとう、しろこま、 ○くろこま	○ぎゅうにゅう、 ○いわし(にぼし)、 あかみそ、かつおぶし、 ○ぎゅうにゅう	こまつな、もやし、たまねぎ、 にんじん、○ほしごどう、 なまわかめ、きざみのり	はなかつお、しょうゆ、 かつおだじしる、さけ、 みりん、だしこんぶ、 しお	
17 すい	にぎ ゅう うう	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 ぎゃろっとーる せんべい	こめ、○きゃろっとーる、 じゃがいも、かたくりこ、 あぶら、さんおんとう、 しろこま、○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、 ○ぎゅうにゅう	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 ゅう うう	すばげていみーとそーす とうふのすーぶ ごまだれっしんぐさらだ	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、しろこま	○ぎゅうにゅう、 ふたひきにく、 もめんとうふ、 ○とひきにく、 ○あぶらあげ、かつおぶし、 ○ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、 きやべつ、きゅうり、 ほーるとまとかんづめ、 ○にんじん、あさつき、 ○しょーが、ほししいだけ、 にんにく、しょうが	けちやつぶ、 ちゅうのうぞーす、 しょうゆ、 さけ、しお、○さけ、 ○みりん、○しょーが	
19 きん	にぎ ゅう うう	ごはん すましじる とりにくのみそいため かぼちゃふくめに なし	ぎゅうにゅう ぱーむくーへん ちーす	こめ、さんおんとう、あぶら、 かたくりこ、○あぶら、 ○ぱーむくーへん	○ぎゅうにゅう、 ○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 ゅう うう	ごはん みそしる しろみざかなのてりやき かれーぼーと	☆おひがんおやつ ぎゅうにゅう にょくおはぎ	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、しろこま	○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、 ○ぎゅうにゅう	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 ゅう うう	ごはん すまし汁 ちーまいちえんかんびえん みそだれっしんぐさらだ	むぎちや 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、しろこま、 ○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、きやべつ、 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、むぎちや	
25 もく	にぎ ゅう うう	まーぼーどん ちゅうかふうすーぶ なむる	ぎゅうにゅう べーこんびらふ	○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、ふたひきにく、 あかみそ、○べーこん、 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 ゅう うう	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、じゃがいも、○こめ、 ○あぶら、さんおんとう	○ぎゅうにゅう、 ふたひきにく、 しろみそ、 あかみそ、○ぎゅうにゅう、 ○ぎゅうにゅう	りんご、きゅうり、 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、○けちやつぶ、 ○ちゅうのうぞーす、 ○しお、○かれーこ	
29 げつ	にぎ ゅう うう	ごはん みそしる ぶたにくのこつみいため こふきいも	ぎゅうにゅう こめことどふのぶらうにー *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、 しろこま	○ぎゅうにゅう、 ふたひきにく、 しろみそ、 あかみそ、○ぎゅうにゅう、 ○ぎゅうにゅう	たまねぎ、ながねぎ、 にんじん、びーまん、 こまつな、きりほししたいこん、 しょうが、にんにく、あおのり	しょうゆ、しお	
30 か	にぎ ゅう うう	ごはん すましじる さんかやき れんこんのきんびら	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、しろこま	○ぎゅうにゅう、 もめんとうふ、 あじすりみ、○とりにく、 だいすみすに、 あぶらあげ、 かつおぶし、あかみそ、 ○ぎゅうにゅう	○たまねぎ、 れんこん、ながねぎ、 こぼう、 にんじん、しょうが、 あおのり	○けちやつぶ、 しょうゆ、 さけ、みりん、だしこんぶ、 ○しお、しお	