

## 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)	ちょうみりょう
				ねつとちからになるもの	ちやにくやはねになるもの	からだのちょうしをとのえるもの		
5 げつ	にぎ ゅう うう	ごはん みそしる にくじやが にしょくおひたし みかん	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、 〇こめ、〇しきごま	◎ぎゅうにゅう、ぶたにく、 あかみそ、〇ぎゅうにゅう、 しきごま	きゃべつ、みかん、 にんじん、たまねぎ、 えのきだけ、ながねぎ、 こまつな	しょうゆ、 はなかつお、 かつおだしる	
6 か	にぎ ゅう うう	ごはん みそしる かれーころつけ だいこんのそくせきづけ	ぎゅうにゅう めろんぱん *じゃこ	こめ、〇めろんぱん、 じゃがいも、ぱんこ、あぶら、 こむぎこ	◎ぎゅうにゅう、 もめんとうふ、ぶたひきにく、 しきごま、かつおぶし、 あかみそ、〇ぎゅうにゅう、 〇*いわし (にぼし)	たいこん、きゃべつ、 たまねぎ、にんじん、 ながねぎ、こまつな、 だいこんは	しお、しょうゆ、 かれーこ	
7 すい	にぎ ゅう うう	★ななくさこんだて★ ななくさふううどん にまめ つなあえ	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、とりにく、 〇さけ、うずらまめ (かん)、 つなあぶらづけかん、 〇ぎゅうにゅう	こまつな、だいこん、 にんじん、もやし、かぶ、 だいこんは、せり、かぶは	かつおだしる、 しょうゆ、みりん、 こんぶだしる、 〇しお、しお	
8 もく	にぎ ゅう うう	ごはん ごじる *ぶり (かれい) のてりやき さざみこんぶののために みかん	ぎゅうにゅう いちごじやむさんど	こめ、〇ろーるぱん、 さんおんとう、あぶら	◎ぎゅうにゅう、(かれい)、 ちようせいとうにゅう、*ぶり、 あぶらあげ、しきごま、 かつおぶし、〇ぎゅうにゅう	みかん、にんじん、 ながねぎ、こまつな、 〇いちごじやむ、 えのきだけ、きざみこんぶ、 ほししいだけ	しょうゆ、みりん、 はなかつお、さけ	
9 きん	にぎ ゅう うう	きーまかれー はくさいとべーこんのすーぱ ませどあんさらだ	ぎゅうにゅう ここあぜりー くらっかー	こめ、じゃがいも、 〇じょうはくとう、あぶら、 じょうはくとう、〇くらっかー	◎ぎゅうにゅう、 〇じょうせいとうにゅう、 ぶたひきにく、べーこん、 だいすみすに、〇ぜらちん、 〇ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、 はくさい、きゅうり、 ほーるとまとかん、 ぴーまん、あさつき、 にんにく	ちゅうのうそーす、 はなかつお、 けちやっぷ、しお、 りんごす、かれーこ、 しょうゆ、こしょう	
13 か	にぎ ゅう うう	ごはん みそしる しろみざかなのさいきょうやき ひじきのいりに みかん	ぎゅうにゅう こめこのあっぷるけーき	こめ、〇こめこ、じゃがいも、 〇じょうはくとう、〇あぶら、 あぶら、さんおんとう、しろごま	◎ぎゅうにゅう、かれい、 〇じょうせいとうにゅう、 しきごま、あぶらあげ、 かつおぶし、あかみそ、 〇ぎゅうにゅう	みかん、〇りんご、 えのきだけ、にんじん、 こまつな、あさつき、 ひじき	しょうゆ、 はなかつお、 みりん、さけ	
14 すい	にぎ ゅう うう	ごはん すまじる ちーまいちえんかんぴえん みそれっしんぐさらだ みかん	ぎゅうにゅう きなこまかろに	こめ、じゃがいも、〇まかろに、 あぶら、〇くろざとう、 かたくりこ、さんおんとう、 〇さんおんとう、ごまあぶら、 しろごま	◎ぎゅうにゅう、とりればー、 〇きなこ、あかみそ、 〇ぎゅうにゅう	きゅうり、たまねぎ、 きゃべつ、こまつな、 にんじん、なまわかめ、 ながねぎ、しょうが、 にんにく、みかん	しょうゆ、 はなかつお、 りんごす、さけ、 だしこんぶ、しお	
15 もく	にぎ ゅう うう	ごはん みそしる とりにくのすじょうゆに わふうさらだ	ぎゅうにゅう ぜりー せんべい	こめ、あぶら、〇せんべい、 〇ぜりー	◎ぎゅうにゅう、とりにく、 あぶらあげ、しきごま、 あかみそ、〇ぎゅうにゅう	きゅうり、きゃべつ、 こまつな、にんじん、 きりほしだいこん、にんにく	はなかつお、 しょうゆ、す、さけ、 みりん	
16 きん	にぎ ゅう うう	ごはん すまじる やきにく かれーぼてと	ぎゅうにゅう ばーむくーへん ちーず	こめ、じゃがいも、あぶら、 〇ばーむくーへん、 さんおんとう	◎ぎゅうにゅう、 〇ぎゅうにゅう、ぶたにく、 〇ちーず	たまねぎ、なまわかめ、 こまつな、びーまん、 にんじん、もやし、 れもんかじゅう	けちやっぷ、 ちゅうのうそーす、 はなかつお、しお、 かれーこ、しょうゆ、 さけ、だしこんぶ	
19 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 きりほしだいこんのふくめに	ぎゅうにゅう きびだんご	こめ、〇もちごめ、 〇きび (せいはくりゅう)、 じゃがいも、〇さんおんとう、 さんおんとう、あぶら、 しろごま	◎ぎゅうにゅう、かれい、 あぶらあげ、〇きなこ、 しきごま、あかみそ、 〇ぎゅうにゅう	こまつな、にんじん、 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	
20 か	にぎ ゅう うう	ごはん みそしる すべいんふうおむれつ つなさらだ みかん	ぎゅうにゅう どーなつ せんべい	こめ、〇どーなつ、〇せんべい、 まよねーずふうどれっしんぐ、 さんおんとう、あぶら	◎ぎゅうにゅう、たまご、 つなあぶらづけかん、 とりひきにく、ぎゅうにゅう、 あぶらあげ、しきごま、 あかみそ、〇ぎゅうにゅう	みかん、はくさい、 きゅうり、きゃべつ、 たまねぎ、にんじん、 あさつき、びーまん	けちやっぷ、 ちゅうのうそーす、 はなかつお、しお、 こしょう	
21 すい	にぎ ゅう うう	ごはん みそしる あげぎょうざ いそかあえ	(ぎゅうにゅう) きゃろっとろーる *じょあ きゃろっとろーる *じゃこ	こめ、〇きゃろっとろーる、 きょうざのかわ、あぶら、 ごまあぶら	ぶたひきにく、 〇*いわし (にぼし)、 しきごま、あかみそ、 〇ぎゅうにゅう、〇*じょあ	ほうれんそう、もやし、 えのきだけ、にんじん、 たまねぎ、ながねぎ、 なまわかめ、にら、 きゅうり、ほししいだけ、 にんにく、きざみのり	はなかつお、 しょうゆ、かつおだしる、 しお	
22 もく	にぎ ゅう うう	かれーらいす とうふのすーぱ ぶろっこりーさらだ	むぎちや よーぐると せんべい	こめ、じゃがいも、あぶら、 こむぎこ、かたくりこ、 まよねーずふうどれっしんぐ、 〇せんべい	〇よーぐると (かとう)、 ちようせいとうにゅう、 もめんとうふ、ぶたにく、 とりにく、かつおぶし、 〇ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、 きゅうり、ぶろっこりー、 きゅうり、きゃべつ、 あさつき、にんにく、 ほししいだけ、しょうが	しょうゆ、むぎちや、 けちやっぷ、 ちゅうのうそーす、 さけ、しお、 かれーこ、こしょう	
23 きん	にぎ ゅう うう	ごはん すまじる まつかせやき こしきあえ	ぎゅうにゅう ちきんらいす	こめ、〇こめ、ぱんこ、 さんおんとう、はるさめ、 ごまあぶら、〇あぶら、しろごま	◎ぎゅうにゅう、 ぶたひきにく、 〇とりにく、だいすみすに、 あぶらあげ、はむ、あかみそ、 〇ぎゅうにゅう	〇たまねぎ、たまねぎ、 ほうれんそう、きゅうり、 ながねぎ、こまつな、 なまわかめ	〇けちやっぷ、 はなかつお、 しょうゆ、さけ、す、 だしこんぶ、〇しお、 しお	
26 げつ	にぎ ゅう うう	ごはん みそしる とりにくのみぞれやき ちゅうかふうすばげていさらだ	ぎゅうにゅう こぎつねごはん	こめ、〇こめ、じゃがいも、 すばげていー、〇さんおんとう、 さんおんとう、〇あぶら、 あぶら、ごまあぶら	◎ぎゅうにゅう、とりにく、 〇とりひきにく、はむ、 〇あぶらあげ、しきごま、 かつおぶし、あかみそ、 〇ぎゅうにゅう	たまねぎ、きゅうり、 にんじん、だいこん、 こまつな、〇にんじん、 〇しょうが、しょうが	しょうゆ、〇しょうゆ、す、 みりん、さけ、〇みりん	
27 か	にぎ ゅう うう	まーぼーどん ちゅうかふうすーぱ なむる みかん	ぎゅうにゅう こめこととうふのぶらうにー	こめ、はるさめ、〇あぶら、 かたくりこ、ごまあぶら、 さんおんとう、あぶら、 〇こめこ、〇かたくりこ、 〇じょうはくとう、〇ふんとう	◎ぎゅうにゅう、 もめんとうふ、ぶたひきにく、 あかみそ、かつおぶし、 〇ぎゅうにゅう、 〇きぬごしどうふ、 〇ちようせいとうにゅう	みかん、ほうれんそう、 もやし、ながねぎ、 にんじん、にら、 ほししいだけ、 にんにく、しょうが	しょうゆ、さけ、 しお	
28 すい	にぎ ゅう うう	ごはん だいこんのみそしる しろみざかなのごまあげ きゃべつとこまつなのおひたし	ぎゅうにゅう りんごじやむさんど	こめ、〇こめ、あぶら、 かたくりこ、あぶら、 さんおんとう、しろごま	◎ぎゅうにゅう、 しゃすし、あぶらあげ、 しきごま、あかみそ、 〇ぎゅうにゅう	〇りんご、きゅうり、 だいこん、こまつな、 だいこんは、にんじん、 〇れもんかじゅう	しょうゆ、 はなかつお、 かつおだしる	
29 もく	にぎ ゅう うう	ごはん みそしる こうやとうふいりつくねやき しおもみ	ぎゅうにゅう つなちらし	こめ、〇こめ、さんおんとう、 〇まよねーずふうどれっしんぐ、 〇さんおんとう、かたくりこ	◎ぎゅうにゅう、 とりひきにく、 〇つなあぶらづけかん、 しきごま、こおりどうふ、 あかみそ、〇ぎゅうにゅう	きゅうり、きゅうり、 えのきだけ、 れんこん、ながねぎ、 〇にんじん、こまつな、 しょうが、〇きざみのり、 きざみのり	〇す、はなかつお、 しょうゆ、さけ、 みりん、〇しお、 しお、〇だしこんぶ、 かつおだしる	
30 きん	にぎ ゅう うう	すばげていみーとそーす じゅがいものすーぱ ふれんちさらだ	ぎゅうにゅう やきいも ちーず	すばげていー、じゃがいも、 じょうはくとう、あぶら、 かたくりこ、さんおんとう、 〇さつまいも	◎ぎゅうにゅう、 ぶたひきにく、 〇ぎゅうにゅう、とりにく、 〇ちーず	たまねぎ、にんじん、 にんにく、あさつき、 きゅうり、みかんかん、 きゅうり、とまとほーるかん	しょうゆ、しお、 はなかつお、さけ、 けちやっぷ、 こしょう、りんごす、 ちゅうのうそーす	