

2026ねん1がつ				こんだてひょう			はさまほいくえん
ひつげ 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	
5 げつ	にぎ ゅゅ うう	ごはん　みそしる にくじゃが　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、 ○こめ、○しろごま	◎ぎゅうにゅう、ぶたにく、 あかみそ、○ぎゅうにゅう、 しろみそ	きゃべつ、みかん、 にんじん、たまねぎ、 えのきたけ、ながねぎ、 こまつな	しょうゆ、 はなかつお、 かつおだしじる
6 か	にぎ ゅゅ うう	ごはん　みそしる かれーころっけ だいこんのそくせきづけ	ぎゅうにゅう めろんばん　＊じゃこ	こめ、○めろんばん、 じゃがいも、ばんこ、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、 しろみそ、かつおぶし、 あかみそ、○ぎゅうにゅう、 ○＊いわし（にぼし）	だいこん、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 ゅゅ うう	★ななくさこんだて★ ななくさふうとうん にまめ　つなあえ	ぎゅうにゅう さけごはん	○こめ、ほしうどん、 さんおんとう	◎ぎゅうにゅう、とりにく、 ○さけ、うすらまめ（かん）、 つなあぶらづけかん、 ○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	かつおだしじる、 しょうゆ、みりん、 こんぶだしじる、 ○しお、しお
8 もく	にぎ ゅゅ うう	ごはん　ごじる ＊ぶり（かれい）のてりやき きざみこんぶのいために みかん	ぎゅうにゅう いちごじゃむさんど	こめ、○ろーるばん、 さんおんとう、あぶら	◎ぎゅうにゅう、（かれい）、 ちょうせいとうにゅう、＊ぶり、 あぶらあげ、しろみそ、 かつおぶし、○ぎゅうにゅう	みかん、にんじん、 ながねぎ、こまつな、 ○いちごじゃむ、 えのきだけ、きざみこんぶ、 ほししいたけ	しょうゆ、みりん、 はなかつお、さけ
9 きん	にぎ ゅゅ うう	きーまかれー はくさいとペーこんのすーぶ 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、 ○じょうはくとう、あぶら、 じょうはくとう、○くらっかー	◎ぎゅうにゅう、 ○ちょうせいとうにゅう、 ぶたひきにく、ペーこん、 だいすみずに、○ぜらちん、 ○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、 びーまん、あさつき、 にんにく	ちゅうのうそーず、 はなかつお、 けちゃっぷ、しお、 りんごす、かれーこ、 しょうゆ、こしょう
13 か	にぎ ゅゅ 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 こめこのあっぶるけーき	こめ、○こめこ、じゃがいも、 ○じょうはくとう、○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、 ○ちょうせいとうにゅう、 しろみそ、あぶらあげ、 かつおぶし、あかみそ、 ○ぎゅうにゅう	みかん、○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 ゅゅ うう	ごはん　すましじる ちーまいちえんかんぴえん みそどれっしんぐさらだ みかん	ぎゅうにゅう きなこまかろに	こめ、じゃがいも、○まかろに、 あぶら、○くろざとう、 かたくりこ、さんおんとう、 ○さんおんとう、こまあぶら、 しろごま	◎ぎゅうにゅう、とりればー、 ○きなこと、あかみそ、 ○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 ゅゅ 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、○せんべい、 ○ぜりー	◎ぎゅうにゅう、とりにく、 あぶらあげ、しろみそ、 あかみそ、○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 ゅゅ うう	ごはん　すましじる 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、 ○ばーむくーへん、 さんおんとう	◎ぎゅうにゅう、 ○ぎゅうにゅう、ぶたにく、 ○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	けちゃっぷ、 ちゅうのうそーず、 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 ゅゅ 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 きびだんこ	こめ、○もちごめ、 ○きび（せいはいくりゅう）、 じゃがいも、○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、○きなこと、 しろみそ、あかみそ、 ○ぎゅうにゅう	こまつな、にんじん、 きりほしだいこん、 ほししいたけ	しょうゆ、さけ、 はなかつお、みりん
20 か	にぎ ゅゅ 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、○どーなつ、○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、しろみそ、 あかみそ、○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	けちゃっぷ、 はなかつお、 ちゅうのうそーず、 しお、こしょう
21 すい	にぎ ゅゅ 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）　＊じょあ きやろっとろーる　＊じゃこ	こめ、○きやろっとろーる、 ぎょうざのかわ、あぶら、 こまあぶら	ぶたひきにく、 ○＊いわし（にぼし）、 しろみそ、あかみそ、 ◎ぎゅうにゅう、 ○（ぎゅうにゅう）、○＊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、 きゃべつ、ほししいたけ、 にんにく、きざみのり	はなかつお、 しょうゆ、 かつおだしじる、 しお
22 もく	にぎ ゅゅ うう	かれーらいす とうふのすーぶ ぶろっこりーさらだ	むぎちゃ よーぐると　せんべい	こめ、じゃがいも、あぶら、 こむぎこ、かたくりこ、 まよねーずふうどれっしんぐ、 ○せんべい	○よーぐると（かとう）、 ちょうせいとうにゅう、 もめんとうふ、ぶたにく、 とりにく、かつおぶし、 ◎ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、 きゃべつ、ぶろっこりー、 きゅうり、きゃべつ、 あさつき、にんにく、 ほししいたけ、しょうが	しょうゆ、むぎちゃ、 けちゃっぷ、 ちゅうのうそーず、 さけ、しお、 かれーこ、こしょう
23 きん	にぎ ゅゅ うう	ごはん　すましじる まつかぜやき　ごしきあえ	ぎゅうにゅう ちきんらいす	こめ、○こめ、ばんこ、 さんおんとう、はるさめ、 こまあぶら、○あぶら、しろごま	◎ぎゅうにゅう、 ぶたひきにく、 ○とりにく、だいすみずに、 あぶらあげ、はむ、あかみそ、 ○ぎゅうにゅう	○たまねぎ、たまねぎ、 ほうれんそう、きゃべつ、 ながねぎ、こまつな、 なまわかめ	○けちゃっぷ、 はなかつお、 しょうゆ、さけ、す、 だしこんぶ、○しお、 しお
26 げつ	にぎ ゅゅ 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、○こめ、じゃがいも、 すばげていー、○さんおんとう、 さんおんとう、○あぶら、 あぶら、こまあぶら	◎ぎゅうにゅう、とりにく、 ○とりひきにく、はむ、 ○あぶらあげ、しろみそ、 かつおぶし、あかみそ、 ○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、○にんじん、 ○しょうが、しょうが	しょうゆ、 ○しょうゆ、す、 みりん、さけ、 ○さけ、○みりん
27 か	にぎ ゅゅ うう	まーぼーどん ちゅうかふうすーぶ　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、○あぶら、 かたくりこ、こまあぶら、 さんおんとう、あぶら、 ○こめこ、○かたくりこ、 ○じょうはくとう、○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、 ○ぎゅうにゅう、 ○きぬごしとうふ、 ○ちょうせいとうにゅう	みかん、ほうれんそう、 もやし、ながねぎ、 にんじん、にら、 ほししいたけ、 にんにく、しょうが	しょうゆ、さけ、 しお
28 すい	にぎ ゅゅ 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 りんごじゃむさんど	こめ、○ろーるばん、 ○じょうはくとう、 かたくりこ、あぶら、 さんおんとう、しろごま	◎ぎゅうにゅう、かれい、 しらすぼし、あぶらあげ、 しろみそ、あかみそ、 ○ぎゅうにゅう	○りんご、きゃべつ、 だいこん、こまつな、 だいこんは、にんじん、 ○れもんかじゅう	しょうゆ、 はなかつお、 かつおだしじる
29 もく	にぎ ゅゅ 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、○こめ、さんおんとう、 ○まよねーずふうどれっしんぐ、 ○さんおんとう、かたくりこ	◎ぎゅうにゅう、 とりひきにく、 ○つなあぶらづけかん、 しろみそ、こおりとうふ、 あかみそ、○ぎゅうにゅう	きゅうり、きゃべつ、 たまねぎ、えのきだけ、 れんこん、ながねぎ、 ○にんじん、こまつな、 しょうが、○きざみのり、 きざみのり	○す、はなかつお、 しょうゆ、さけ、 みりん、○しお、 しお、○だしこんぶ、 かつおだしじる
30 きん	にぎ ゅゅ うう	すばげていみーとそーす じゃがいものすーぶ 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、 ○さつまいも	◎ぎゅうにゅう、 ぶたひきにく、 ○ぎゅうにゅう、とりにく、 ○ちーず	たまねぎ、にんじん、 にんにく、あさつき、 きゃべつ、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、 けちゃっぷ、 こしょう、りんごす、 ちゅうのうそーす