

ひつけ 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	ちやくにくやほねになるもの	からだのちようしをととのえるもの	ちようみりょう
2 げつ	にぎ ゆう う	かつおぶしのふりかけごはん みそしる にくじゃが にしよおひたし	ぎゆうにゆう きびだんご	こめ、じゃがいも、 ○もちこめ、さんおんとう、 ○きび(せいはいくりゆう)、 ○さんおんとう、あぶら、 しろごま	◎ぎゆうにゆう、ぶたにく、 ○きなこ、しらすぼし、 しろみそ、あかみそ、 ○ぎゆうにゆう	たまねぎ、あおのり、 きゃべつ、にんじん、 しめじ、こまつな	しょうゆ、 はなかつお、 かつおだしじる、 しお
3 か	にぎ ゆう う	★せつぶんこんだて★ なめし すましじる いわしのさんがやき ひじきのいりに みかん	ぎゆうにゆう おにくつきー	こめ、○こむぎこ、 ○じょうはくとう、 ○しよーとにんぐ、ばんこ、 あぶら、さんおんとう	◎ぎゆうにゆう、 いわしすりみ、○ばたー、 だいすみず、あぶらあげ、 あかみそ、○ぎゆうにゆう	みかん、にんじん、 えのきたけ、ながねぎ、 なばな、こまつな、ひじき、 しょうが、あおのり	はなかつお、 しょうゆ、さけ、 しお、だしこんぶ
4 すい	にぎ ゆう う	ごはん はくさいのすーぶ ちーまいちえんかんびえん みそどれっしんぐさらだ	(ぎゆうにゆう) *じよあ りんごじゃむさんと	こめ、○ろーるばん、 じゃがいも、あぶら、 かたくりこ、はるさめ、 さんおんとう、こまあぶら、 しろごま	とりればー、あかみそ、 ◎ぎゆうにゆう、 ○ぎゆうにゆう	はくさい、きゅうり、 ○りんごじゃむ、きゃべつ、 にんじん、あさつき、 さんおんとう、しょうが、 にんにく	しょうゆ、 はなかつお、 りんごす、さけ、 しお、だしこんぶ、 こしょう
5 もく	にぎ ゆう う	ごまみそうどん つなあえ にまめ	ぎゆうにゆう さけごはん	○こめ、ほしうどん、 さんおんとう、あぶら、 こまあぶら、しろごま	◎ぎゆうにゆう、とりにく、 ○さけ、うすまめ(かん)、 つなあぶらづけかん、 あぶらあげ、しろみそ、 あかみそ、○ぎゆうにゆう	こまつな、にんじん、 もやし、ほししいたけ、 しょうが	はなかつお、 しょうゆ、さけ、 みりん、○しお、 しお
6 きん	にぎ ゆう う	ごはん すましじる ちぎんかちやとりー こふきいも いよかん	ぎゆうにゆう めろんばん せんべい	こめ、じゃがいも、 ○めろんばん、あぶら、 かたくりこ	◎ぎゆうにゆう、とりにく、 もめんとうふ、○ぎゆうにゆう	いよかん、たまねぎ、 にんじん、びーまん、 ほーるとまとかん、 なまわかめ、にんにく、 あおのり	はなかつお、しお、 あかわいん、 けちやっぶ、 ちゅうのうそーす、 しょうゆ、こしょう、 だしこんぶ
9 げつ	にぎ ゆう う	ごはん とんじる ぶりのてりやき さつまいものおれんじに	ぎゆうにゆう こぎつねごはん	こめ、○こめ、さつまいも、 さんおんとう、○あぶら、 ○さんおんとう、あぶら	◎ぎゆうにゆう、*ぶり、 ○とりひきにく、ぶたにく、 あかみそ、○あぶらあげ、 しろみそ、かつおぶし、 ◎ぎゆうにゆう、(かれい)	おれんじのうしゆくかじゅう、 だいこん、にんじん、 ごぼう、○にんじん、 ながねぎ、こまつな、 しょうが、○しょうが	さけ、○さけ、 ○みりん、しょうゆ、 はなかつお、 ○しょうゆ
10 か	にぎ ゆう う	ゆかりごはん すましじる てりやきちぎん ふろふきだいこん いよかん	ぎゆうにゆう りんごぜりー くらっかー	こめ、○じょうはくとう、 さんおんとう、こまあぶら、 ○くらっかー	◎ぎゆうにゆう、とりにく、 かつおぶし、○ぜらちん、 あかみそ、○ぎゆうにゆう	○りんごてんねんかじゅう、 いよかん、だいこん、 たまねぎ、こまつな、 なまわかめ、にんにく、 しょうが	みりん、しょうゆ、 す、しろわいん、 かつおだしじる、 だしこんぶ、 けちやっぶ、しお
12 もく	にぎ ゆう う	ふゆやさいのかれーらいす じゃがいものすーぶ はむとぶろっこりーのさらだ	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、じょうはくとう	○よーぐると(かとう)、 ちようせいとうにゆう、 ぶたにく、とりにく、はむ、 ○ぎゆうにゆう	たまねぎ、ぶろっこりー、 にんじん、れんこん、 だいこん、きゃべつ、 あさつき、にんにく	はなかつお、さけ、 しょうゆ、しお、 けちやっぶ、 ちゅうのうそーす、 りんごす、かれーこ、 こしょう、むぎちや
13 きん	にぎ ゆう う	ごはん みそしる はるまき しおもみ	ぎゆうにゆう やきいも	こめ、はるまきのかわ、 あぶら、はるさめ、 さんおんとう、 こむぎこ、かたくりこ、 こまあぶら、○さつまいも	◎ぎゆうにゆう、 ○きぬごしとうふ、 ぶたにく、あかみそ、 ○ちようせいとうにゆう、 あぶらあげ、しろみそ、 ○ぎゆうにゆう	だいこん、きゅうり、 きゃべつ、にんじん、 だいのこ(みず)、 だいこんは、ほししいたけ、 しょうが、きざみのり	しょうゆ、 はなかつお、しお
16 げつ	にぎ ゆう う	まーぼーどん ちゅうかふうすーぶ かふうあえ	ぎゆうにゆう こめこととうふのぶらうにー	○じょうはくとう、こめ、 はるさめ、かたくりこ、 さんおんとう、あぶら、 こまあぶら、○こめこ、 ○あぶら、○かたくりこ	◎ぎゆうにゆう、あかみそ、 もめんとうふ、かつおぶし、 ○きぬごしとうふ、はむ、 ぶたひきにく、 ○ぎゆうにゆう、 ○ちようせいとうにゆう	ながねぎ、しょうが、 もやし、ほうれんそう、 にんじん、にら、 ほししいたけ、にんにく	しょうゆ、さけ、 す、しお
17 か	にぎ ゆう う	ごはん はくさいとペーこんのすーぶ すべいんふうおむれつ ごまどれっしんぐさらだ	ぎゆうにゆう こへいもち	こめ、○こめ、○もちこめ、 あぶら、さんおんとう、 ○くろざとう、しろごま、 ○しろごま	◎ぎゆうにゆう、たまご、 とりひきにく、ペーこん、 ぎゆうにゆう、○あかみそ、 ○ぎゆうにゆう	はくさい、きゃべつ、 たまねぎ、きゅうり、 にんじん、あさつき、 びーまん	けちやっぶ、 はなかつお、す、 しょうゆ、○みりん、 ちゅうのうそーす、 しお、○はなかつお、 こしょう
18 すい	にぎ ゆう う	ごはん ごじる しろみざかなのさいきょうやき つなさらだ	ぎゆうにゆう あげばん	こめ、○ろーるばん、 まよねーすふうどれっしんぐ、 ○あぶら、○じょうはくとう、 さんおんとう	◎ぎゆうにゆう、かれい、 ちようせいとうにゆう、 つなあぶらづけかん、 しろみそ、○きなこ、 ○ぎゆうにゆう	きゅうり、きゃべつ、 ながねぎ、こまつな、 にんじん、だいこん、 えのきたけ	はなかつお、 しょうゆ、みりん、 さけ、こしょう
19 もく	にぎ ゆう う	ごましおごはん みそしる ぶたにくのこうみいため さつまいものあまに みかん	ぎゆうにゆう はーむくーへん *じゃこ	こめ、さつまいも、 さんおんとう、あぶら、 こまあぶら、くろごま、 ○はーむくーへん、しろごま	◎ぎゆうにゆう、ぶたにく、 もめんとうふ、 ○いわし(にほし)、 しろみそ、かつおぶし、 あかみそ、○ぎゆうにゆう	たまねぎ、ながねぎ、 にんじん、びーまん、 こまつな、しょうが、 にんにく、みかん	しょうゆ、みりん、 しお
20 きん	にぎ ゆう う	ごはん わかめすーぶ かんこくふうとりのてりやき なむる	ぎゆうにゆう ますかっとぜりー せんべい	こめ、さんおんとう、 こまあぶら、しろごま	◎ぎゆうにゆう、とりにく、 かつおぶし、○ぎゆうにゆう	もやし、にんにく、 ほうれんそう、たまねぎ、 こまつな、にんじん、 あさつき、なまわかめ、 しょうが	しょうゆ、 だしこんぶ、しお
24 か	にぎ ゆう う	すばげていみーとそーす きのこのすーぶ ふれんちさらだ	ぎゆうにゆう こまつなとペーこんのごはん	すばげていー、○こめ、 あぶら、かたくりこ、 ○こまあぶら、 じょうはくとう、 さんおんとう、○しろごま	◎ぎゆうにゆう、 ぶたひきにく、○ペーこん、 ○ぎゆうにゆう	たまねぎ、にんじん、 みかんかん、きゅうり、 えのきたけ、きゃべつ、 ほーるとまとかん、 ○こまつな、しめじ、 あさつき、にんにく	けちやっぶ、しお、 ちゅうのうそーす、 はなかつお、 みりん、しょうゆ、 ○しょうゆ、 だしこんぶ、こしょう
25 すい	にぎ ゆう う	ごはん ぐだくさんみそしる *さば(かれい)のたつたあげ いそかあえ	ぎゆうにゆう どーなつ せんべい	こめ、さといも、 かたくりこ、あぶら、 こむぎこ、○どーなつ	◎ぎゆうにゆう、*さば、 もめんとうふ、しろみそ、 あかみそ、◎ぎゆうにゆう、 (かれい)	ほうれんそう、もやし、 にんじん、ごぼう、 ながねぎ、こまつな、 きざみのり	しょうゆ、 はなかつお、さけ、 みりん、 かつおだしじる
26 もく	にぎ ゆう う	ごはん みそしる わふうはんばーぐ ぼてとさらだ	ぎゆうにゆう どらいかれー	こめ、○こめ、じゃがいも、 まよねーすふうどれっしんぐ、 ばんこ、○あぶら、 かたくりこ、さんおんとう	◎ぎゆうにゆう、 ぶたひきにく、 ○とりひきにく、あぶらあげ、 しろみそ、あかみそ、 ○ぎゆうにゆう	はくさい、たまねぎ、 ○たまねぎ、きゅうり、 ○にんじん、にんじん、 こまつな、しょうが、ひじき	かつおだしじる、 はなかつお、さけ、 みりん、しょうゆ、 しお、○かれーこ、 しお、こしょう
27 きん	にぎ ゆう う	ごはん こーんすーぶ とりにくのしおこうじやき わふうさらだ いよかん	(ぎゆうにゆう) *じよあ ふるーペりーじゃむさんと	こめ、○ろーるばん、 じゃがいも、あぶら	とりにく、 ちようせいとうにゆう、 ペーこん、◎ぎゆうにゆう、 ○ぎゆうにゆう	いよかん、たまねぎ、 くりーむこーんかん、 きゅうり、きゃべつ、 ○ふるーペりーじゃむ、 にんじん	さけ、しょうゆ、 はなかつお、 しお、こしょう