

| ひ つ け | こんだてめい | | ざいりょうめい(ひる) | | | ひ つ け | こんだてめい | | ざいりょうめい(ひる) | | |
|-------------|--|------------------------|---|--|--|-------------|--|------------------|--|--|---|
| | ちゅうしょく | おやつ | あか | き | みどり | | ちゅうしょく | おやつ | あか | き | みどり |
| 1 | ごはん ちんじやおろすふういため みにはるまき もやしのごまあえ ★ちゅうかふうすーぶ | おやつ *みにありかんどつく(2はん) | ぶたごまにく *かにかま | ごはん はるまき しろごま かたくりこ さとう だいずあぶら ごまあぶら | ひーまん にんじん たまねぎ きくらげ もやし きゅうり ほうれんそう | 16 | ごはん しろみざかなふらい とうふちゃんぶるー みかんかん おふのみそしる | おやつ ★たこやき(3こ) | しめじ *とうふ ぶたごまにく さつまあげ | ごはん うずまきふ だいずあぶら | きやべつ にんじん たまねぎ みかんかん ねぎ |
| 2 | ゆかりごはん さかなのこうそうやき ★びーふんそてー ★まかにさらだ こんそめすーぶ | ★みにたいやき | ほき ★べーこん *しろはむ *まよねーず | ゆかりごはん びーふん まかに | きやべつ にんじん びーまん きゅうり とうもろこし たまねぎ | 17 | 弁当会  | | | | |
| 3 |  ぶんかのひ | | | | | 18 | ごはん ちきんばーべきゆーそーすやき(2まい) ★じゃーまんぼてど ★こんさいとまめさらだ あおさじる | ★みにめろんぱん | とりももにく ★べーこん ひじき とうふ あおさ | ごはん じゃがいも しろごま さとう だいずあぶら | にんじん たまねぎ びーまん ひよこめ れんこん |
| 4 | じゃーじゃーめん ぼてといそべあげ(3こ) こまつなのすまじる | ★みにかすたーどばん | ぶたみんち | ちゅうかめん じやがいも あおのり だいずあぶら かたりこ | たまねぎ にんじん とうもろこし こまつな | 20 | ごはん いわしのうめに かぼちゃのもの ★すばげていさらだ しいたけのすまじる | ★ぱいんけーき | いわしのうめに *しろはむ *水ゆでたまご *まよねーず | ごはん すばげてい うずまきふ かたりこ だいずあぶら | かぼちゃ きゅうり にんじん とうもろこし しいたけ |
| 6 | ごはん ★すぶた(2まい) だいこんくず なのはなのあえもの とうふのみそしる | ★ういんなーろーる | ★ぶたにく ぶたみんち ちくわ とうふ | ごはん かたりこ さとう ごまあぶら | にんじん びーまん たけのこ しいたけ たまねぎ だいこん ねぎ なほなほ ほくさい ほうれんそう | 21 | ごはん ちきんのてりやき(2まい) ★ちんちゃんぶるー ぼてとのこんそめあげ(3こ) ゆしどうふ | くずもち(2こ) | とりももにく しーちきん ★たまご ゆしどうふ あおのり | ごはん やきふ じゃがいも だいずあぶら | きやべつ もやし にんじん らねぎ |
| 7 | あわごはん えびのつみれあまからに(3こ) あおなとあつあげそてー ★みにかすたーどわつふる とうがんのすまじる | ★ぴざとーすと | えびのつみれ あつあげどうふ | あわごはん *おすたーどわつふる かたりこ だいずあぶら ごまあぶら | ちんげんさい にんじん たまねぎ とうがん | 22 | なめしごはん さかなのかれーこあげ ちきなーいため ぜりー ぐだくさんみそしる | ★やきどーなつ(とうにゅう) | ほき しーちきん とうふ ぶたごまにく | なめしごはん ぜりー はくきこ だいずあぶら | からしな にんじん たまねぎ ごまつな |
| 8 | まめいりかれーらいす ひとくちさきみふらい ★ひじきのふれんちあえ | ★きやらめるばなすこーん | ぶたみんち ひじき *しろはむ | ごはん じやがいも さきふら だいずあぶら | たまねぎ にんじん ぐりーず ひよこめ とうもろこし きゅうり | 23 |  きんろうかんしゃのひ | | | | |
| 9 | ごはん ★はんばーぐそーすに ★いんげんそてー だいこんのあまずあえ えのきのすまじる | たんなーふあつくるー | ★はんばーぐ ★べーこん わかめ | ごはん さとう だいずあぶら | たまねぎ にんじん とうもろこし いんげん だいこん きゅうり えのき たけねぎ | 24 | ごはん ちやぶちえふういため あげだしょうふ だいこんのごまさらだ えのきのすまじる | ★ぶらうにー | ぶたごまにく とうふ しーちきん わかめ | ごはん はるまき しろごま ごまあぶら だいずあぶら さとう | たまねぎ にんじん びーまん しいたけ だいこん きゅうり えのき たけ |
| 10 | わかめごはん ★ほきのてんぶら ★きやべつのおいすたーいため ほうれんそうのしらあえ ちゅうかふうすーぶ | ★ちーずまふいん | ほき ★たまご ★ういんなー とうふ | わかめごはん はるまき しろごま さとう だいずあぶら | きやべつ びーまん にんじん たまねぎ ほうれんそう こまつな | 25 | もずくどん ★ちくわのいそべあげ ★すいぎょうざすーぶ | ★みにくりーむぱん | もずく ぶたみんち ちくわ ★たまご あおのり | ごはん ★すいぎょうざ さとう だいずあぶら | びーまん きやべつ にんじん なほなほ とうもろこし |
| 11 | すたみなどん ★ぼてとさらだ はくさいのみそしる | ★みにちよこぱん | ぶたごまにく *しろはむ *まよねーず あぶらあげ | ごはん じやがいも まかに さとう | ごぼう にんじん らねぎ しいたけ きゅうり ほくさい とうもろこし | 27 | ごはん ★ちきんなんばん ★ごーやーちゃんぶるー ふる一つかくてる だいこんのすまじる | かりんとうまんじゅう(2こ) | とりももにく *ゆでたまご とうふ ★ういんなー ★たまご わかめ | ごはん はくきこ だいずあぶら さとう | たまねぎ きゅうり ごーやー にんじん ふる一つかくてる だいこん |
| 13 | むぎごはん さばのしおやき あおなそてー ★こーるすろーさらだ ごぼうのみそしる | ★いまがわやき | さば さつまあげ *しろはむ *まよねーず あぶらあげ | むぎごはん さとう ごまあぶら | ちんげんさい にんじん たまねぎ きやべつ きゅうり とうもろこし ごぼう | 28 | ごはん ★どうふかつ とうがんのそぼろあげ ★ぶらっこりーのかれーまよあえ たまねぎのみそしる | ★きやらめるくつきー | ぶたみんち しーちきん *まよねーず | ごはん ★どうふかつ *じゃがいも かたりこ だいずあぶら さとう | とうがん えだまめ しいたけ ぶらっこりー かりんとう きゅうり たまねぎ だいこん |
| 14 | ごはん ぶたにくのしょうがやき がんものかれーそーすあんかけ ★もやしちゅうかあえ ちゅうかすーぶ | しーくわあーさーぜりー | ぶたごまにく *がんもどき *しろはむ | ごはん さとう だいずあぶら | きやべつ いんげん たまねぎ もやし きゅうり にんじん ながねぎ | 29 | ごはん ★はつぼうさい ぎょうざ はるまきのちゅうかあえ ★ちゅうかふうすーぶ | ★ちよこちつぷすこーん | ぶたごまにく *うずらたまご しーちきん *かにかま | ごはん ぎょうざ はるまき かたりこ ごまあぶら さとう | はくさい にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ さいやいんげん きゅうり とうもろこし ほうれんそう |
| 15 | ちらしずし ちきんのからあげ(2まい) くーぶいりちー こはくなます ★いなむどうち | ★ちよこばななけーき | のり とりももにく こんやく こんやく さつまあげ *かすてらあまに | ごはん さとう はくきこ だいずあぶら | きゅうり にんじん しいたけ だいこん | 30 | ★おきなわそば やさいかきあげ きりほしだいこんのひじきさらだ | いなりずし | さんまいにく *おきなわそば しーちきん ひじき | おきなわそば かきあげ しろごま さとう だいずあぶら ごまあぶら | ねぎ きりほしだいこん にんじん |

※ざいりょう、てんき、そのたのつごうにより、
こんだてをへんこうするばあいがあります。
★あれるぎーしょくひん(たまご・にゅうせいひんしよ)

