

日	曜	昼 食	午前おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	午後おやつ
1	水	ご飯 厚揚げの味噌炒め しらすときゅうりの酢の物 ハンパンのすまし汁	ビスケット	・生揚げ ・豚肉 ・しらす干し	・精白米・じゃがいも ・こんにやく・油 ・さつま芋 ・ごま	・人参・さやいんげん・胡瓜 ・長ねぎ・こまつな	牛乳 大学芋
2	木	ご飯 鶏の照り焼き 春雨サラダ 大根となめこの味噌汁	小魚せんべい	・鶏肉・たまご ・ロースハム・牛乳 ・脱脂粉乳	・精白米・油・春雨 ・ごま・小麦粉・バター ・脱脂粉乳	・人参・胡瓜・大根 ・なめこ・小松菜・長ねぎ	牛乳 マーブルケーキ
3	金	ご飯 鮭の栗焼 いんげんとかぶのソテー 豆腐とわかめの味噌汁	ビスケット	・鮭・たまご・生クリーム ・ベーコン・豆腐・牛乳 ・さくらえび素干し	・精白米・マヨネーズ ・バター・ごま	・さやいんげん・キャベツ・人参 ・玉ねぎ・わかめ・長ねぎ・塩こんぶ	牛乳 桜エビと 塩昆布のおにぎり
4	土	あんかけ焼きそば にら玉中華スープ パナナ	ウエハース	・豚肉・たまご・豆腐 ・牛乳	・中華めん・油・片栗粉 ・ごま	・小松菜・人参・白菜・もやし・にら ・玉ねぎ・パナナ	牛乳 キングドーナツ
6	月	ご飯 花しゅうまい ほうれん草のゴマネーズ和え かぶとキャベツの味噌汁	野菜せんべい	・豚挽肉・豆腐・おから ・牛乳・たまご	・精白米・しゅうまいの皮 ・片栗粉・油・マヨネーズ ・ごま・食パン・バター	・玉ねぎ・長ねぎ・ほうれん草 ・人参・えのき・かぶ・キャベツ	牛乳 フレンチトースト
7	火	七夕そうめん おからとひじきのカルシウムハンバーグ 短冊サラダ すいか	デザートムース	・たまご・合い挽き肉 ・おから・チーズ	・そうめん・油・小麦粉	・オクラ・人参・玉ねぎ・ひじき ・大根・胡瓜	牛乳 お星さまクッキー
8	水	ぶどうパン ミートオムレツ風卵焼き マカロニサラダ とうがんとブロッコリーのコンソメスープ	ビスケット	・ぶたひき肉・たまご ・牛乳・粉チーズ ・魚肉ソーセージ・油揚げ	・ぶどうパン・油 ・マカロニ・マヨネーズ・精白米	・玉ねぎ・胡瓜・人参・とうが ・ブロッコリー・キャベツ・ひじき	牛乳 ひじきごはん おにぎり
9	木	夏野菜カレー フレンチサラダ ヨーグルトポンチ	小魚せんべい	・豚肉・ヨーグルト ・脱脂粉乳・牛乳・たまご	・精白米・油・バター ・ホットケーキミックス	・玉ねぎ・なす・ピーマン・南瓜 ・キャベツ・人参・胡瓜・みかん缶 ・パナナ・レズン	牛乳 しっとりレズン クッキー
10	金	ご飯 白身魚のピカタ 小松菜とコーンの洋風炒め 生揚げのスープ	ビスケット	・すけとうだら・たまご ・生揚げ・牛乳 ・クリームチーズ	・精白米・薄力粉・油 ・バター・クラッカー	・小松菜・人参・コーン・青梗菜 ・玉ねぎ・レズン	牛乳 クラッカーサンド
11	土	麻婆丼 粉ふきいも 中華風コンソメスープ	ウエハース	・豚挽肉・豆腐・牛乳 ・木綿豆腐・普通牛乳	・精白米・油・片栗粉 ・じゃが芋・バームクーヘン	・人参・長ねぎ・玉ねぎ ・クリームコーン・青梗菜	牛乳 バームクーヘン
13	月	ご飯 肉団子のトマト煮 胡瓜のごまサラダ ほうれん草とえのきのスープ	野菜せんべい	・ぶたひき肉・鶏ひき肉 ・たまご・脱脂粉乳・牛乳	・精白米・パン粉・油 ・ごま・小麦粉・バター	・玉ねぎ・トマト缶・胡瓜・人参 ・キャベツ・ほうれん草・えのき ・パイナップル缶	牛乳 パイナップルケーキ
14	火	ご飯 豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ 小松菜と厚揚げの味噌汁	りんごゼリー	・豚肉・魚肉ソーセージ ・生揚げ・ゼラチン ・牛乳・きな粉	・精白米・油・じゃがいも ・マヨネーズ・マカロニ	・玉ねぎ・ピーマン・人参・胡瓜 ・小松菜・長ねぎ ・長ねぎ・りんごジュース	牛乳 きなこマカロニ
15	水	納豆ご飯 さわらの梅煮 切干大根のサラダ なすとしめじの味噌汁	ビスケット	・納豆・さわら・ロースハム ・油揚げ・牛乳	・精白米・片栗粉・ごま・油 ・ホットケーキミックス	・梅干し・切干大根・胡瓜・人参 ・なす・しめじ・レズン	牛乳 レズン蒸しパン
16	木	ご飯 チャプチェ ブロッコリーのじゃこ和え じゃが芋と油揚げの味噌汁	小魚せんべい	・豚肉・しらす干し・油揚げ ・牛乳	・精白米・春雨・油・じゃが芋 ・うどん	・人参・胡瓜・竹の子・椎茸・もやし ・ブロッコリー・玉ねぎ・わかめ	牛乳 うどんかりんとう
17	金	五目焼きそば たこ焼き とうもろこし 枝豆 フランクフルト 乳酸飲料	ビスケット	・豚肉・チーズ・かつお節 ・ウィンナーソーセージ ・乳酸菌飲料・普通牛乳	・中華めん・油・お好み焼き粉	・人参・玉ねぎ・もやし・ピーマン ・キャベツ・とうもろこし・枝豆	牛乳 かき氷
18	土	タコライス ひじき入りポテトサラダ キャベツとソーセージのスープ	ウエハース	・合い挽き肉・チーズ ・ウィンナーソーセージ ・牛乳	・精白米・じゃがいも・ごま ・マヨネーズ	・玉ねぎ・レタス・トマト・ひじき ・人参・キャベツ・青梗菜・コーン	牛乳 ビスコ
20	月	ソーキそば ヒラヤーチー キャベツの梅おほか和え	野菜せんべい	・豚肉・たまご・ツナ缶 ・かつお節・牛乳・きな粉 ・脱脂粉乳	・うどん・お好み焼き粉 ・油・小麦粉	・青ねぎ・玉ねぎ・にら・キャベツ ・胡瓜・梅干し	牛乳 ちんすこう
21	火	ご飯 干草焼き ひじきの炒め煮 小松菜の味噌汁	デザートムース	・鶏ひき肉・たまご ・さつま揚げ・油揚げ ・牛乳	・精白米・油 ・ホットケーキミックス・バター	・人参・椎茸・貝割れ大根・ひじき ・グリーンピース・小松菜・しめじ ・パナナ	牛乳 バナナスコーン
22	水	ロールパン ホバイエッグ ジャーマンポテト コーンクリームスープ	ビスケット	・うす卵・ベーコン ・牛乳・脱脂粉乳 ・鶏肉	・ロールパン・油・じゃが芋 ・バター・精白米・ごま	・ほうれん草・キャベツ・人参・玉ねぎ ・ピーマン・コーン・ブロッコリー ・小松菜	牛乳 焼鳥と青菜の おにぎり
23	木	海の日					
24	金	スポーツの日					
25	土	ピビンバ 中華風たまごスープ パナナ	ウエハース	・豚肉・たまご・豆腐 ・牛乳・ホイップクリーム	・精白米・油・ごま・片栗粉 ・食パン	・もやし・小松菜・人参・しいたけ ・青梗菜・長ねぎ・パナナ・みかん缶	牛乳 フルーツサンド
27	月	ご飯 照り焼きつくね かぼちゃとオクラのいとこ煮 かぶとキャベツの味噌汁	野菜せんべい	・鶏ひき肉・豆腐・茹で小豆 ・牛乳・ベーコン・チーズ	・精白米・片栗粉・ごま・油 ・マカロニ	・長ねぎ・ひじき・南瓜・オクラ ・かぶ・キャベツ・玉ねぎ・小松菜 ・クリームコーン	牛乳 クリームコーン パスタ
28	火	ご飯 豆腐ステーキ きゅうりのフレンチサラダ じゃがいものスープ	オレンジゼリー	・豆腐・チーズ・ツナ缶 ・ベーコン・牛乳	・精白米・薄力粉・油 ・じゃが芋	・玉ねぎ・ズッキーニ・パプリカ・胡瓜 ・トマト缶・人参・コーン・ほうれん草 ・えだまめ	牛乳 枝豆チーズ蒸しパン
29	水	ピラフ 鶏のからあげ キャベツのコールスロー 野菜のスープ	ビスケット	・豚肉・鶏肉・ベーコン ・牛乳・脱脂粉乳 ・たまご・生クリーム	・精白米・バター・片栗粉 ・油・小麦粉	・玉ねぎ・コーン・グリーンピース ・パセリ・キャベツ・胡瓜・人参 ・青梗菜・ぶどう	牛乳 誕生日 ショートケーキ
30	木	ご飯 魚の酢豚 ブロッコリーのごま和え 大根とキャベツの味噌汁	小魚せんべい	・かかれい・油揚げ ・牛乳	・精白米・片栗粉・小麦粉 ・油・じゃが芋・ごま・バター	・玉ねぎ・人参・ピーマン・パプリカ ・ブロッコリー・コーン・大根 ・キャベツ	牛乳 人参ケーキ
31	金	カレー中華 鶏肉餃子 パナナ	ビスケット	・鶏ひき肉・豆腐 ・牛乳・チーズ・ハム	・中華めん・油・片栗粉 ・餃子の皮・食パン・バター	・もやし・胡瓜・トマト・コーン ・キャベツ・パナナ	牛乳 ハムチーズサンド

★仕入れの状況により献立・食材変更する場合があります★



日	曜	10時	中期	おやつ	後期	主な材料	おやつ	主な材料	
1	水	・ビスケット	・7倍粥 ・豆腐の味噌煮 ・しらすと胡瓜のだし煮	・お茶 ・ふかし芋	・5倍粥 ・豆腐の味噌炒め煮 ・小松菜のすまし汁	精白米 豆腐・豚肉・人参・じゃが芋・いんげん 小松菜・長ねぎ	・お茶 ・ふかし芋	さつま芋	
2	木	・おせんべい	・7倍粥 ・鶏と人参の煮物 ・大根の味噌汁	・お茶 ・煮込みうどん	・5倍粥 ・鶏と人参の煮物 ・大根の味噌汁	精白米 鶏肉・人参 大根・小松菜	・お茶 ・煮込みうどん	茹でうどん・人参 たまねぎ	
3	金	・ビスケット	・7倍粥 ・野菜と魚の煮物 ・豆腐といんげんの味噌汁	・お茶 ・枝豆の粥	・5倍粥 ・鮭と野菜のコーン煮 ・豆腐とわかめの味噌汁	精白米 さけ・いんげん・キャベツ・人参・玉葱 豆腐・わかめ・ねぎ	・お茶 ・枝豆粥	精白米・枝豆	
4	土	・ウエハース	・煮込みうどん ・豆腐と玉ねぎの味噌煮 ・バナナ	・お茶 ・ソフトせんべい	・煮込みうどん ・豆腐と玉ねぎの味噌煮 ・バナナ	茹でうどん・小松菜・人参・白菜 豆腐・たまねぎ	・お茶 ・ソフトせんべい		
6	月	・おせんべい	・7倍粥 豆腐と野菜の煮物 かぶとキャベツの味噌汁	・お茶 ・食パン粥	・5倍粥 ・花しゅうまい ・かぶとキャベツの味噌汁	精白米 豚挽肉・豆腐・玉葱・おから・餃子皮 かぶ・キャベツ	・お茶 ・ソフトラスク	食パン・砂糖	
7	火	・おせんべい	・七夕そうめん ・魚と野菜の煮物 ・すいか	・お茶 ・南瓜の茶巾	・七夕そうめん ・魚と野菜の煮物 ・すいか	そうめん・人参 白身魚・大根・人参・コーン	・お茶 ・南瓜の茶巾	南瓜・レーズン 砂糖	
8	水	・ビスケット	・食パン粥 ・じゃが芋と鶏挽肉煮 ・ブロッコリーのスープ	・お茶 ・にんじん粥	・食パン ・じゃが芋と挽肉炒め ・ブロッコリーのスープ	食パン 豚挽肉・じゃが芋・玉葱・人参 ブロッコリー・キャベツ	・お茶 ・ひじき粥	精白米・人参 ひじき	
9	木	・おせんべい	・トマト煮粥 ・キャベツの煮浸し ・バナナ	・お茶 ・みかんのゼリー	・トマト煮粥 ・キャベツの煮浸し ・ヨーグルトポンチ	精白米・豚挽肉・玉葱・なす・トマト缶 キャベツ・人参 ヨーグルト・みかん缶・バナナ	・お茶 ・ホットケーキ	ホットケーキ粉 牛乳・レーズン	
10	金	・おせんべい	・7倍粥 ・白身魚のコーン煮 ・豆腐のスープ	・お茶 ・さつま芋煮	・5倍粥 ・白身魚のコーン煮 ・豆腐のスープ	精白米 白身魚・人参・小松菜・コーン 豆腐・青梗菜・玉葱	・お茶 ・さつま芋煮	さつま芋・砂糖	
11	土	・ウエハース	・7倍粥 ・豆腐とじゃが芋の味噌煮 ・野菜のすまし汁	・お茶 ・ソフトせんべい	・麻婆粥 ・粉ふきいも ・コーンスープ	精白米・豚挽肉・豆腐・ねぎ・人参 じゃが芋・青のり 玉葱・人参・青梗菜・クリームコーン	・お茶 ・ソフトせんべい		
13	月	・おせんべい	・7倍粥 ・鶏挽肉のトマト煮 ・ほうれん草のスープ	・お茶 ・南瓜プリン	・5倍粥 ・肉団子のトマト煮 ・ほうれん草のスープ	精白米 豚挽肉・鶏挽肉・玉葱・パン粉・トマト缶 キャベツ・ほうれん草・人参	・お茶 ・南瓜プリン	南瓜・豆乳・砂糖 かんてん	
14	火	・おせんべい	・7倍粥 ・じゃが芋の煮物 ・小松菜と豆腐の味噌汁	・お茶 ・きなこマカロニ	・5倍粥 ・肉じゃが ・小松菜と豆腐の味噌汁	精白米 豚肉・じゃが芋・玉葱・人参 小松菜・豆腐・ねぎ	・お茶 ・きなこマカロニ	マカロニ・きな粉 砂糖	
15	水	・ビスケット	・納豆粥 ・煮魚 ・なすの味噌汁	・お茶 ・りんごのコンポート	・納豆粥 ・煮魚 ・なすの味噌汁	精白米・納豆 白身魚・人参・小松菜・コーン なす・しめじ	・お茶 ・レーズン蒸しパン	ホットケーキ粉 砂糖・牛乳 レーズン	
16	木	・おせんべい	・7倍粥 ・春雨とブロッコリーの煮物 ・じゃが芋の味噌汁	・お茶 ・煮込みうどん	・5倍粥 ・チャプチェ風 ・じゃが芋とわかめの味噌汁	精白米 春雨・豚肉・人参・胡瓜・しいたけ じゃが芋・玉葱・わかめ	・お茶 ・煮込みうどん	茹でうどん・コーン	
17	金	・おせんべい	・炊き込み粥 ・キャベツの煮浸し ・とうもろこし ・枝豆 ・ポテトスティック	・お茶 ・かんてんきな粉	・炊き込み粥 ・たこ焼き風 ・とうもろこし ・枝豆 ・ポテトスティック	豚肉・人参・玉葱・ピーマン 小麦粉・キャベツ・コーン じゃがいも	・お茶 ・かんてんきな粉	水・砂糖・寒天 きな粉	
18	土	・ウエハース	・トマト粥 ・じゃが芋と人参煮 ・キャベツのスープ	・お茶 ・ソフトせんべい	・トマト煮粥 ・ひじき入りポテトサラダ ・キャベツのスープ	精白米・たまねぎ・トマト缶 ひじき・じゃが芋・人参・マヨネーズ キャベツ・青梗菜・コーン	・お茶 ・ソフトせんべい		
20	月	・おせんべい	・煮込みうどん ・さつま芋煮 ・キャベツのおかか煮	・お茶 ・豆乳プリン	・ソーキそば風 ・ヒラヤーチー ・キャベツのおかか煮	乾うどん・豚肉・人参・ねぎ 小麦粉・たまねぎ・ツナ缶 キャベツ・胡瓜・かつお節	・お茶 ・ちんすこう	小麦粉・きな粉・ 脱脂粉乳・砂糖 なたね油	
21	火	・おせんべい	・7倍粥 ・人参のそぼろ煮 ・小松菜の味噌汁	・お茶 ・バナナ	・5倍粥 ・つくね煮 ・小松菜の味噌汁	精白米 鶏挽肉・人参・ひじき・グリーンピース 小松菜・しめじ	・お茶 ・ホットケーキ	ホットケーキ粉 牛乳・バナナ	
22	水	・ビスケット	・食パン粥 ・じゃが芋のトマト煮 ・コーンスープ	・お茶 ・鶏肉と青菜の粥	・食パン ・肉じゃが ・コーンクリームスープ	食パン 豚肉・じゃが芋・玉葱・人参 ブロッコリー・玉ねぎ・コーン・牛乳	・お茶 ・鶏肉と青菜の粥	鶏肉・小松菜	
23	木	海の日							
24	金	スポーツの日							
25	土	・ウエハース	・カラフル粥 ・豆腐のスープ ・バナナ	・お茶 ・ソフトせんべい	・カラフル粥 ・豆腐のスープ ・バナナ	精白米・豚肉・小松菜・人参 豆腐・椎茸・青梗菜・ねぎ	・お茶 ・ソフトせんべい		
27	月	・おせんべい	・7倍粥 ・照り焼きつくね ・かぶとキャベツの味噌汁	・お茶 ・南瓜とコーンの茶巾	・5倍粥 ・照り焼きつくね ・かぶとキャベツの味噌汁	精白米 鶏挽肉・豆腐・ねぎ・ひじき かぶ・キャベツ	・お茶 ・南瓜とコーンの茶巾	南瓜・コーン 砂糖	
28	火	・おせんべい	・7倍粥 ・豆腐と野菜のトマト煮 ・じゃが芋のスープ	・お茶 ・枝豆粥	・5倍粥 ・豆腐と野菜のトマト煮 ・じゃが芋のスープ	精白米 豆腐・人参・玉ねぎ・パプリカ・トマト缶 じゃが芋・ほうれん草	・お茶 ・枝豆蒸しパン	小麦粉・牛乳 砂糖・枝豆	
29	水	・ビスケット	・7倍粥 ・鶏肉の煮物 ・野菜のスープ	・お茶 ・豆乳プリン	・5倍粥 ・鶏肉の煮物 ・野菜のスープ	精白米 鶏肉・たまねぎ・コーン 青梗菜・玉ねぎ・人参・キャベツ	・お茶 ・豆乳プリン	豆乳・砂糖・寒天 ぶどう	
30	木	・おせんべい	・7倍粥 ・魚の酢豚風 ・かぶとキャベツの味噌汁	・お茶 ・人参粥	・5倍粥 ・魚の酢豚風 ・大根とキャベツの味噌汁	精白米 白身魚・玉ねぎ・人参・ピーマン・じゃが芋 大根・キャベツ	・お茶 ・人参粥	精白米・人参	
31	金	・おせんべい	・煮込みうどん ・豆腐とキャベツのそぼろ煮 ・バナナ	・お茶 ・食パン粥	・煮込みうどん ・鶏肉団子煮 ・バナナ	茹でうどん・キャベツ・コーン 鶏挽肉・豆腐	・お茶 ・食パン粥	食パン・豆乳	

★仕入れの状況により献立・食材変更する場合があります★





2020ねん 7かつ きゅうしょくこんだてひょう



りとせはしもとほいくえん

にち	ようび	ちゅうしょく	あか:ちやにくになる	き:ねつやちからになる	みどり:からだのちょうしをととのえる	おやつ
1	すい	ごはん あつあげのみそいため しらすときゅうりのすのもの はんべんのすまじる	・なまあげ ・ぶたにく ・しらすほし	・こめ ・じゃがいも ・こんにやく ・あぶら ・さつまいも ・ごま	・にんじん・さやいんげん・きゅうり ・ながねぎ・こまつな	ぎゅうにゅう だいがくいも
2	もく	ごはん とりのてりやき はるさめさらだ だいこんとなめこのみそしる	・とりにく ・たまご ・ろーすはむ ・ぎゅうにゅう ・だっしふんにゅう	・こめ ・あぶら ・はるさめ ・ごま ・こむぎこ ・ばたー	・にんじん ・きゅうり ・だいこん ・なめこ ・こまつな ・ながねぎ	ぎゅうにゅう まーぶるけーき
3	きん	ごはん さけのなたねやき いんげんときゃべつのでー とうふとわかめのみそしる	・さけ ・たまご・なまくりーむ ・ペーこん・とうふ・ぎゅうにゅう ・さくらえび	・こめ ・まよねーず ・ばたー ・ごま	・さやいんげん・きゃべつ・にんじん ・たまねぎ・わかめ・ながねぎ・こんぶ	ぎゅうにゅう さくらえびと しおこんぶの おにぎり
4	ど	あんかけやきそば にらたまちゅうかすーぶ ばなな	・ぶたにく ・たまご ・とうふ ・ぎゅうにゅう	・ちゅうかめん ・あぶら ・かたくりこ ・ごま	・こまつな・にんじん・はくさい・もやし ・にら・たまねぎ・ばなな	ぎゅうにゅう きんぐどーなつ
6	げつ	ごはん はなしゅうまい ほうれんそうのごまねーずあえ かぶときゃべつのみそしる	・ぶたひきにく・とうふ ・おから・ぎゅうにゅう ・たまご	・こめ・しゅうまいのかわ ・かたくりこ・あぶら ・まよねーず・ごま ・しょくばん・ばたー	・たまねぎ・ながねぎ・ほうれんそう ・にんじん・えのきたけ・かぶ・きゃべつ	ぎゅうにゅう ふれんちとーすと
7	か	たなばたそうめん おからとひじきのかるしうむはんばーぐ たんざくさらだ すいか	・たまご ・あいびきにく ・おから ・ちーず	・そうめん・あぶら・こむぎこ	・おくら・にんじん・たまねぎ・ひじき ・だいこん・きゅうり	ぎゅうにゅう おほしさま くっきー
8	すい	ぶどうばん みーとおむれつふうたまごやき まかにさらだ とうがんとぶろっこりーのこんそめすーぶ	・ぶたひきにく・たまご ・ぎゅうにゅう・こなちーず ・ぎょにくそーせーじ ・あぶらあげ	・ぶどうばん ・あぶら ・まかに ・まよねーず ・こめ	・たまねぎ・きゅうり・にんじん・とうがん ・ぶろっこりー・きゃべつ・ひじき	ぎゅうにゅう ひじきごはん おにぎり
9	もく	なつやさいかれー ふれんちさらだ よーぐるとぼんち	・ぶたにく・よーぐると ・だっしふんにゅう ・ぎゅうにゅう・たまご	・こめ・あぶら・ばたー ・ほっとけーきみっくす	・たまねぎ・なす・びーまん・かほちゃ ・きゃべつ・にんじん・きゅうり ・みかん・ばなな・れーずん	ぎゅうにゅう しっとりれーずん くっきー
10	きん	ごはん しろみさかなのびかた こまつなとこーんのようふういため なまあげのすーぶ	・すけとうだら・たまご ・なまあげ・ぎゅうにゅう ・くりーむちーず	・こめ・こむぎこ・あぶら ・ばたー・くらっかー	・こまつな・にんじん・こーん・ちんげんさい ・たまねぎ・れーずん	ぎゅうにゅう くらっかーさんど
11	ど	まーぼーどん こふきいも ちゅうかふうこーんすーぶ	・ぶたひきにく・とうふ ・ぎゅうにゅう	・こめ・あぶら・かたくりこ ・じゃがいも	・にんじん・ながねぎ・たまねぎ ・くりーむこーん・ちんげんさい	ぎゅうにゅう ばーむくーへん
13	げつ	ごはん にくだんごのとまとに きゅうりのごまさらだ ほうれんそうとえのきのすーぶ	・ぶたひきにく・とりひきにく ・たまご・だっしふんにゅう ・ぎゅうにゅう	・こめ・ばんこ・あぶら ・ごま・こむぎこ・ばたー	・たまねぎ・とまとかん・きゅうり・にんじん ・きゃべつ・ほうれんそう・えのきたけ ・ばいなつぷるかん	ぎゅうにゅう ばいなつぷるけーき
14	か	ごはん ぶたにくのしょうがやき ぼてとさらだ こまつなとあつあげのみそしる	・ぶたにく・なまあげ ・ぎょにくそーせーじ ・ぎゅうにゅう・きなこ	・こめ・あぶら・じゃがいも ・まよねーず・まかに	・たまねぎ・びーまん・にんじん・きゅうり ・こまつな・ながねぎ	ぎゅうにゅう きなこまかに
15	すい	なつとうごはん さわらのうめに きりぼしだいこんのさらだ なすとしめじのみそしる	・なつとう・さわら ・ろーすはむ・あぶらあげ ・ぎゅうにゅう	・こめ・かたくりこ・ごま ・あぶら ・ほっとけーきみっくす	・うめぼし・きりぼしだいこん・きゅうり ・にんじん・なす・しめじ・れーずん	ぎゅうにゅう れーずんむしばん
16	もく	ごはん ちゃぶちえ ぶろっこりーのじゃこあえ じゃがいもとあぶらあげのみそしる	・ぶたにく・しらす・あぶらあげ ・ぎゅうにゅう ・普通牛乳	・こめ・はるさめ・あぶら ・じゃがいも・うどん	・にんじん・きゅうり・たけのこ・しいたけ ・もやし・ぶろっこりー・たまねぎ・わかめ	ぎゅうにゅう うどんかりんとう
17	きん	ごもくやきそば たこやき とうもろこし えだまめ ふらんくふると にゅうさんいんりょう	・ぶたにく・ちーず・かつおぶし ・ういんなーそーせーじ ・にゅうさんいんりょう ・ぎゅうにゅう	・ちゅうかめん・あぶら ・おこのみやきこ	・にんじん・たまねぎ・もやし・びーまん ・きゃべつ・とうもろこし・えだまめ	ぎゅうにゅう かきごおり
18	ど	たこらいす ひじきいりぼてとさらだ きゃべつとそーせーじのすーぶ	・あいびきにく・ちーず ・ういんなーそーせーじ ・ぎゅうにゅう	・こめ・じゃがいも・ごま ・まよねーず	・たまねぎ・れたす・とまと・ひじき ・にんじん・きゃべつ・ちんげんさい ・こーん	ぎゅうにゅう びすこ
20	げつ	そーきそば ひらやーちー きゃべつとうめおかかあえ	・ぶたにく・たまご・つなかん ・かつおぶし・ぎゅうにゅう ・きなこ・だっしふんにゅう	・うどん・おこのみやきこ ・あぶら・こむぎこ	・あおねぎ・たまねぎ・にら・きゃべつ ・きゅうり・うめぼし	ぎゅうにゅう ちんすこう
21	か	ごはん ちぐさやき ひじきのいために こまつなのみそしる	・とりひきにく・たまご ・さつまあげ・あぶらあげ ・ぎゅうにゅう	・こめ・あぶら ・ほっとけーきみっくす・ばたー	・にんじん・しいたけ・かいわれだいこん ・ひじき・ぐりーんびーず・こまつな ・しめじ・ばなな	ぎゅうにゅう ばななすこーん
22	すい	ろーるばん ぼばいえつぐ じゃーまんぼてと こーんくりーむすーぶ	・うずらのたまご・ペーこん ・ぎゅうにゅう・だっしふんにゅう ・とりにく	・ろーるばん・あぶら・じゃがいも ・ばたー・こめ・ごま	・ほうれんそう・きゃべつ・にんじん ・たまねぎ・びーまん・こーん・ぶろっこりー ・こまつな	ぎゅうにゅう やきとりとおおなの おにぎり
23	もく	うみのひ				
24	きん	すぼーつのひ				
25	ど	びびんば ちゅうかふうたまごすーぶ ばなな	・ぶたにく・たまご・とうふ ・ぎゅうにゅう ・ほいっぶくりーむ	・こめ・あぶら・ごま ・かたくりこ・しょくばん	・もやし・こまつな・にんじん・しいたけ ・ちんげんさい・ながねぎ・ばなな・みかん	ぎゅうにゅう ふる一つさんど
27	げつ	ごはん てりやきつくね かほちゃとおくらのいとこに かぶときゃべつのみそしる	・とりひきにく・とうふ ・ゆであずき・ぎゅうにゅう ・ペーこん・ちーず	・こめ・かたくりこ・ごま ・あぶら・まかに	・ながねぎ・ひじき・かほちゃ・おくら ・かぶ・きゃべつ・たまねぎ・こまつな ・くりーむこーん	ぎゅうにゅう くりーむこーん ばすた
28	か	ごはん とうふのすてーき きゅうりのふれんちさらだ じゃがいものすーぶ	・とうふ・ちーず・つなかん ・ペーこん・ぎゅうにゅう	・こめ・こむぎこ・あぶら ・じゃがいも	・たまねぎ・ずつきーに・ばぶりが・きゅうり ・とまとかん・にんじん・こーん ・ほうれんそう・えだまめ	ぎゅうにゅう えだまめちーず むしばん
29	すい	ぴらふ とりのからあげ きゃべつとこーんすろー やさいのすーぶ	・ぶたにく・とりにく・ペーこん ・ぎゅうにゅう・だっしふんにゅう ・たまご・なまくりーむ	・こめ・ばたー・かたくりこ ・あぶら・こむぎこ	・たまねぎ・こーん・ぐりーんびーず・ばせり ・きゃべつ・きゅうり・にんじん ・ちんげんさい・ぶどう	ぎゅうにゅう たんじょうび しょーとけーき
30	もく	ごはん さかなのすぶたふう ぶろっこりーのごまあえ だいこんときゃべつのみそしる	・かれい・あぶらあげ ・ぎゅうにゅう	・こめ・かたくりこ・こむぎこ ・あぶら・じゃがいも ・ごま・ばたー	・たまねぎ・にんじん・びーまん・ばぶりが ・ぶろっこりー・こーん・だいこん ・きゃべつ	ぎゅうにゅう にんじんけーき
31	きん	ひやしちゅうか とりにくぎょうざ ばなな	・とりひきにく・とうふ ・ぎゅうにゅう・ちーず ・ろーすはむ	・ちゅうかめん・あぶら ・かたくりこ・ぎょうざのかわ ・しょくばん・ばたー	・もやし・きゅうり・とまと・こーん ・きゃべつ・ばなな	ぎゅうにゅう はむちーずさんど

★あつさにまけず、げんきにすごそうね★