

2021年 5月 給食献立表



一般社団法人りとせ保育会

日 曜	屋 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 土	お楽しみ給食	セレクト				お茶 セレクト
3 月	憲 法 記 念 日					
4 火	み ど り の 日					
5 水	こ だ も の 日					
6 木	たけのこごはん ひじき入りだし巻き卵 ブロッコリーのごまあえ じゃがいもとわかめの味噌汁	ウエハース	・たまご ・ツナ缶 ・牛乳 ・脱脂粉乳	・精白米 ・砂糖 ・油 ・じゃが芋 ・ごま ・バター ・薄力粉	・たけのこ ・人参 ・乾ひじき ・ブロッコリー ・玉ねぎ ・乾わかめ	牛乳 ビスケット
7 金	ご飯 鶏のからあげ 切干大根のカレー炒め キャベツと油揚げの味噌汁	ビスケット	・鶏肉 ・油揚げ ・牛乳	・精白米 ・片栗粉 ・油 ・砂糖 ・食パン	・切干大根 ・ピーマン ・人参 ・キャベツ ・玉ねぎ	牛乳 ジャムサンド
8 土	お楽しみ給食	セレクト				お茶 セレクト
10 月	ご飯 ごぼうと鶏のてり煮 ごま和え かきたま汁	クラッカー	・鶏肉 ・たまご ・牛乳	・精白米 ・油 ・砂糖 ・ごま ・ホットケーキミックス	・ごぼう ・人参 ・胡瓜 ・もやし ・玉ねぎ ・にら	牛乳 蒸しパン
11 火	ご飯 干草焼き ブロッコリーのじゃこ和え かぼちゃと油揚げの味噌汁	せんべい	・鶏挽肉 ・豆腐 ・しらす干し ・牛乳 ・たまご	・精白米 ・油 ・砂糖 ・片栗粉 ・じゃがいも	・人参 ・しいたけ ・ブロッコリー ・かぼちゃ ・玉ねぎ	牛乳 いももち
12 水	食パン チキンナゲット風 キャベツとチーズのサラダ コンソメスープ	黒棒	・鶏挽肉 ・豆腐 ・しらす干し ・チーズ	・食パン ・片栗粉 ・薄力粉 ・油 ・マカロニ ・精白米	・玉ねぎ ・キャベツ ・人参 ・チンゲン菜 ・乾わかめ	お茶 しらすと青菜 のおにぎり
13 木	ご飯 鮭の塩焼き ほうれん草のごまマヨ和え キャベツ豚汁	ウエハース	・鮭 ・豚挽肉 ・牛乳	・精白米 ・マヨネーズ ・マカロニ ・ごま	・長ねぎ ・ほうれん草 ・キャベツ ・玉ねぎ ・しめじ ・ピーマン	牛乳 マカロニソテー
14 金	ちゃんぽんうどん 棒棒鶏風 バナナ	ビスケット	・豚肉 ・牛乳 ・ちくわ ・豆乳 ・鶏肉 ・たまご	・ゆでうどん ・油 ・ごま ・砂糖	・キャベツ ・玉ねぎ ・もやし ・人参 ・胡瓜 ・長ねぎ ・トマト ・バナナ	牛乳 クッキー
15 土	お楽しみ給食	セレクト				お茶 セレクト
17 月	カレーライス(ポーク) ミニトマトと胡瓜とチーズのサラダ ヨーグルトみかん	クラッカー	・豚肉 ・牛乳 ・ヨーグルト ・チーズ	・精白米 ・油 ・じゃがいも	・玉ねぎ ・人参 ・ミニトマト ・胡瓜	牛乳 カルシウム せんべい
18 火	ご飯 鶏肉の味噌焼き ひじきと生揚げの甘辛煮 えのきと青梗菜のすまし汁	せんべい	・鶏肉 ・牛乳 ・生揚げ	・精白米 ・砂糖 ・油 ・食パン ・きな粉	・乾ひじき ・人参 ・えのき ・チンゲン菜	お茶 きな粉フレンチ トースト
19 水	ガバオライス ヤムウンセン 豆腐のスープ	黒棒	・鶏挽肉 ・牛乳 ・ハム ・豆腐 ・たまご	・精白米 ・バター ・春雨 ・砂糖 ・ホットケーキミックス	・玉ねぎ ・ピーマン ・しめじ ・もやし ・胡瓜 ・エリンギ ・人参	牛乳 ホットケーキ
20 木	ロールパン ミートローフ 小松菜とコーンの洋風炒め 白菜のスープ	ウエハース	・豚挽肉 ・ハム ・たまご ・ベーコン ・油揚げ	・ロールパン ・油 ・バター ・精白米 ・パン粉	・玉ねぎ ・グリーンピース ・人参 ・小松菜 ・白菜 ・コーン ・乾ひじき	お茶 ひじきご飯 おにぎり
21 金	やきそば 切り干し大根のナムル みかん	ビスケット	・豚肉 ・牛乳	・中華麺 ・ごま ・片栗粉 ・薄力粉 ・油 ・砂糖	・乾わかめ ・人参 ・キャベツ ・切干大根 ・チンゲン菜 ・しいたけ	牛乳 ドーナツ
22 土	お楽しみ給食	セレクト				お茶 セレクト
24 月	ご飯 麻婆ポテト ひじきとキャベツのサラダ にら玉中華スープ	クラッカー	・豚挽肉 ・牛乳 ・たまご	・精白米 ・油 ・じゃがいも ・片栗粉 ・ごま ・薄力粉 ・バター ・砂糖	・人参 ・長ねぎ ・キャベツ ・コーン ・玉ねぎ ・にら ・乾ひじき	牛乳 バナナ ホットケーキ
25 火	ご飯 ポテトキッシュ風 ブロッコリーとツナのサラダ 大根としめじの味噌汁	せんべい	・ソーセージ ・チーズ ・たまご ・牛乳 ・ツナ缶	・精白米 ・じゃがいも ・マヨネーズ ・砂糖 ・薄力粉	・ほうれん草 ・ブロッコリー ・人参 ・大根 ・小松菜 ・しめじ	お誕生日メニュー
26 水	チキンライス サラダ オレンジ	黒棒	・鶏肉 ・牛乳 ・ソーセージ	・精白米 ・油 ・バター ・砂糖	・玉ねぎ ・人参 ・ピーマン ・コーン ・オレンジ	牛乳 ジャイアント コーン
27 木	食パン 魚のフライ フレンチサラダ ほうれん草とえのきのスープ 味噌ラーメン	ウエハース	・たら ・たまご ・牛乳	・食パン ・薄力粉 ・パン粉 ・砂糖 ・油	・玉ねぎ ・ピーマン ・キャベツ ・人参 ・胡瓜 ・ほうれん草 ・えのき	牛乳 セレクト
28 金	味噌ラーメン ポテトサラダ フルーツカクテル	ビスケット	・豚肉 ・ハム ・ツナ缶	・中華めん ・油 ・砂糖 ・じゃがいも ・マヨネーズ	・にら ・人参 ・もやし ・キャベツ ・コーン ・胡瓜 ・えのき	お茶 ツナマヨおにぎり
29 土	お楽しみ給食	セレクト	・豚挽肉 ・牛乳 ・生揚げ	・精白米 ・さつまいも ・砂糖	・ピーマン ・小松菜 ・えのき ・玉ねぎ	お茶 セレクト
31 月	ご飯 ずき焼き風煮 キャベツとしらすのおひたし ほうれん草とかまぼこのすまし汁	クラッカー	・豚肉 ・牛乳 ・焼き豆腐 ・しらす干し ・かまぼこ	・精白米 ・砂糖	・白菜 ・人参 ・キャベツ ・ほうれん草 ・玉ねぎ ・コーン ・さつま芋	牛乳 ふかし芋

※ 食材の調達状況により、メニュー変更になる場合があります



## 2021年 5月 離乳食献立表



一般社団法人りとせ保育会

日	曜	午前おやつ	中期食	午後おやつ	後期食	主な材料	午後おやつ	主な材料	
1	土	ソフトせんべい	7倍粥 さつまいもの煮物 白菜と小松菜の味噌汁	・お茶 ・ソフト せんべい (市販)	5倍粥 豚肉とさつまいもの煮物 白菜と小松菜の味噌汁	精白米 豚肉 さつまいも 玉ねぎ 人参 白菜 小松菜	・お茶 ・ソフトせんべい (市販)		
3	月	憲法記念日							
4	火	みどりの日							
5	水	こどもの日							
6	木	小魚せんべい	7倍粥 じゃがいもの煮物 ブロッコリーの味噌汁	・お茶 ・人参粥	5倍粥 ひじきとじゃがいもの煮物 ブロッコリーの味噌汁	精白米 ひじき じゃがいも たまねぎ 人参 ブロッコリー	・お茶 ・人参粥	精白米 人参	
7	金	ソフトせんべい	7倍粥 カレイの煮つけ キャベツの味噌汁	・お茶 ・おさつ茶巾	5倍粥 鶏肉の煮つけ キャベツの味噌汁	精白米 鶏肉 キャベツ 玉ねぎ 人参	・お茶 ・おさつ茶巾	さつまいも	
8	土	ソフトせんべい	7倍粥 野菜のトマト煮 コンスープ	・お茶 ・ソフト せんべい (市販)	5倍粥 野菜のトマト煮 すまし汁	精白米 じゃがいも 玉ねぎ 人参 コーン	・お茶 ・ソフトせんべい (市販)		
10	月	野菜せんべい	7倍粥 鶏肉とじゃがいもの煮物 麩の味噌汁	・お茶 ・きなこ粥	5倍粥 鶏肉とじゃがいもの煮物 麩の味噌汁	精白米 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 麩	・お茶 ・きなこ粥	精白米 きなこ	
11	火	オレンジゼリー	7倍粥 野菜のそぼろ煮 かぼちゃの味噌汁	・お茶 ・かぼちゃ粥	5倍粥 鶏肉団子と野菜の煮物 かぼちゃの味噌汁	精白米 鶏肉 玉ねぎ かぼちゃ 人参 ブロッコリー	・お茶 ・かぼちゃ粥	精白米 かぼちゃ	
12	水	ビスケット	7倍粥 鶏肉と豆腐の煮物 キャベツの味噌汁	・お茶 ・しらす粥	食パン 鶏肉と豆腐の煮物 キャベツの味噌汁	食パン 鶏肉 玉ねぎ テンゲン菜 キャベツ 人参	・お茶 ・しらす粥	精白米 しらす	
13	木	小魚せんべい	7倍粥 鮭の野菜あん ほうれん草の味噌汁	・お茶 ・マカロニきなこ	5倍粥 鮭の野菜あん ほうれん草の味噌汁	精白米 鮭 キャベツ 人参 しめじ ほうれん草 玉ねぎ	・お茶 ・マカロニきなこ	マカロニ きなこ	
14	金	ソフトせんべい	ちゃんぽんうどん 鶏肉じゃが バナナ	・お茶 ・豆乳プリン	ちゃんぽんうどん 鶏肉じゃが バナナ	ゆでうどん キャベツ 人参 玉ねぎ 豆乳 じゃがいも ばなな	・お茶 ・ビスケット		
15	土	ソフトせんべい	7倍粥 じゃがいもの煮物 麩の味噌汁	・お茶 ・青菜粥	5倍粥 ツナじゃが 麩の味噌汁	精白米 じゃがいも 玉ねぎ ツナ缶 ほうれん草 麩	・お茶 ・青菜がゆ	精白米 ほうれん草	
17	月	野菜せんべい	トマト煮粥 胡瓜の豆乳煮 みかん缶	・お茶 ・かぼちゃ茶巾	トマト煮粥 胡瓜の豆乳煮 ヨーグルトみかん	精白米 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも トマト	・お茶 ・かぼちゃ茶巾	かぼちゃ 砂糖	
18	火	ソフトせんべい	7倍粥 鶏肉とじゃがいもの煮物 テンゲン菜のすまし汁	・お茶 ・スイート おじゃが	5倍粥 鶏肉とひじきの煮物 えのきとテンゲン菜のすまし汁	精白米 鶏肉 ひじき じゃがいも 人参 いんげん 玉ねぎ	・お茶 ・スイートおじゃが	じゃがいも コーン 玉ねぎ	
19	水	ビスケット	7倍粥 鶏麻婆豆腐 麩の味噌汁	・お茶 ・コーン粥	5倍粥 鶏麻婆豆腐 麩の味噌汁	精白米 鶏肉 玉ねぎ 豆腐 しめじ 人参 麩	・お茶 ・コーン粥	精白米 コーン	
20	木	小魚せんべい	7倍粥 白菜の煮物 小松菜の味噌汁	・お茶 ・青菜粥	5倍粥 肉団子と白菜の煮物 小松菜の味噌汁	精白米 豚肉 白菜 玉ねぎ 小松菜 人参 グリーンピース	・お茶 ・青菜ひじきがゆ	精白米 小松菜 ひじき	
21	金	ソフトせんべい	7倍粥 キャベツのそぼろ煮 豆腐の味噌汁	・お茶 ・おさつ茶巾	5倍粥 つくねとキャベツの煮物 豆腐の味噌汁	精白米 鶏肉 キャベツ 人参 テンゲン菜 豆腐	・お茶 ・おさつ茶巾	さつまいも 砂糖	
22	土	ソフトせんべい	和風煮込みスパゲティ キャベツの甘酢煮 ブロッコリースープ	・お茶 ・ソフト せんべい (市販)	和風煮込みスパゲティ キャベツの甘酢煮 ブロッコリースープ	スパゲティ 玉ねぎ 人参 キャベツ 胡瓜 ブロッコリー	・お茶 ・ソフトせんべい (市販)		
24	月	野菜せんべい	7倍粥 じゃがいもの味噌煮 キャベツとコーンのスープ	・お茶 ・ふかし芋	5倍粥 麻婆ポテト キャベツとコーンのスープ	精白米 豚肉 じゃがいも 人参 キャベツ コーン	・お茶 ・ふかし芋	さつまいも	
25	火	りんごゼリー	7倍粥 しらすとじゃが芋の煮物 大根の味噌汁	・お茶 ・豆腐おやき	5倍粥 しらすとじゃが芋の煮物 大根としめじの味噌汁	精白米 しらす じゃがいも 人参 ほうれん草 大根 小松菜 しめじ	・お茶 ・誕生会		
26	水	ビスケット	7倍粥 鶏肉じゃが テンゲン菜の味噌汁	・お茶 ・マカロニきなこ	5倍粥 鶏肉じゃが テンゲン菜の味噌汁	精白米 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 テンゲン菜	・お茶 ・マカロニきなこ	マカロニ きなこ	
27	木	小魚せんべい	7倍粥 白身魚のトマト煮 キャベツの味噌汁	・お茶 ・味噌煮込み うどん	食パン 白身魚のトマト煮 キャベツの味噌汁	食パン たら トマト キャベツ えのき 玉ねぎ ほうれん草 人参	・お茶 ・セレクト		
28	金	ソフトせんべい	7倍粥 キャベツの煮物 じゃがいもの味噌汁	・お茶 ・きなこがゆ	5倍粥 豚肉とキャベツの煮物 じゃがいもの味噌汁	精白米 豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ じゃがいも	・お茶 ・きなこがゆ	精白米 きなこ	
29	土	ソフトせんべい	7倍粥 さつまいもの煮物 小松菜の味噌汁	・お茶 ・ソフト せんべい (市販)	5倍粥 豚肉とさつまいもの煮物 小松菜の味噌汁	精白米 豚肉 さつまいも 玉ねぎ 小松菜 人参	・お茶 ・ソフトせんべい (市販)		
31	月	ソフトせんべい	7倍粥 しらすと豆腐の煮物 ほうれん草の味噌汁	・お茶 ・コーン粥	5倍粥 しらすと豆腐の煮物 ほうれん草の味噌汁	精白米 しらす 豆腐 白菜 キャベツ ほうれん草	・お茶 ・コーン粥	精白米 コーン	

# 2021ねん 5かつ きゅうしょくこんだてひょう

りとせほいくかい

にち	よう	ちゅうしょく	ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる	ごごおやつ
1	ど	ちゅうかどん さつまいもとれーずんのたらだ こまつなのすましる	・ぶたにく ・ぎゅうにゅう	・米・あぶら ・まよねーず ・かたくりこ ・さつまいも	・はくさい ・にんじん ・もやし ・きゅうり ・こまつな	ぎゅうにゅう げんじばい
3	げつ	けんぼうきねんび				
4	か	みどりのひ				
5	すい	こどものひ				
6	もく	たけのごはん ひじきいりだしまきたまご はるまきかぶと ぶろっこりーぼごまあえ じゃがいもとわかめのみそしる	・たまご ・つなかん ・ぎゅうにゅう ・だっしふんにゅう	・こめ ・あぶら ・はるまきのかわ ・じゃがいも ・こむぎこ ・ごま	・たけのこ ・にんじん ・ひじき ・ぶろっこりー ・たまねぎ ・わかめ	ぎゅうにゅう こいのぼり くつきー
7	きん	ごはん さわらのたつたあげ きりぼしだいこんのかれーいため きやべつとあぶらあげのみそしる	・さわら ・あぶらあげ ・ぎゅうにゅう	・こめ ・あぶら ・かたくりこ ・さとう	・きりぼしだいこん ・びーまん ・にんじん ・きやべつ ・たまねぎ	ぎゅうにゅう みるくらすく
8	ど	てつくりはやしらいす きゅうりのふれんちさらだ ばなな	・ぶたにく ・ぎゅうにゅう	・こめ ・あぶら ・ばたー ・さとう ・こむぎこ	・たまねぎ ・きゅうり ・まっしゆるーむ ・こーん ・ばなな	ぎゅうにゅう ちやめしおにぎり
10	げつ	ごはん ごぼうとりのてりに ごまあえ かきたまじる	・とりにく ・たまご ・ぎゅうにゅう	・こめ ・ごま ・ほっとけーきみつくす ・あぶら ・さとう	・ごぼう ・にんじん ・きゅうり ・もやし ・たまねぎ ・にら	ぎゅうにゅう れーずんむしばん
11	か	ごはん ちぐさやき ぶろっこりーのじゃこあえ かぼちゃとあぶらあげのみそしる	・とりひきにく ・とうふ ・しらすぼし ・ぎゅうにゅう ・よーぐると ・くりーむちーず ・たまご	・こめ ・あぶら ・さとう ・こむぎこ	・にんじん ・しいたけ ・ぶろっこりー ・かぼちゃ ・たまねぎ	ぎゅうにゅう ちーずけーき
12	すい	しょくばん ちきんげつとふう きやべつとちーずのさらだ こんそめすーぶ	・とりひきにく ・とうふ ・ちーず ・しらすぼし ・ぎゅうにゅう	・しょくばん ・かたくりこ ・あぶら ・こめ ・まかろに ・こむぎこ	・たまねぎ ・きやべつ ・にんじん ・ちんげんさい ・わかめ	ぎゅうにゅう しらすいり やきめし
13	もく	ごはん さけのうめやき ほうれんそうのごままよあえ きやべつとんじる	・さけ ・ぶたひきにく ・ぎゅうにゅう	・こめ ・まよねーず ・まかろに ・ごま	・ながねぎ ・ほうれんそう ・きやべつ ・たまねぎ ・しめじ ・びーまん	ぎゅうにゅう まかろに そてー
14	きん	ちゃんぽんうどん ばんばんじいふう ばなな	・ぶたにく ・かまぼこ ・たまご ・とりにく ・ぎゅうにゅう ・とうにゅう	・うどん ・あぶら ・ごま ・こめこ ・ばたー ・さとう	・きやべつ ・たまねぎ ・もやし ・にんじん ・きゅうり ・とまと ・ばなな	ぎゅうにゅう こめこくつきー
15	ど	さんしょくそぼろどん つなとじゃがいものあまからいため わかめとふのみそしる	・ぶたにく ・つなかん ・ぎゅうにゅう	・こめ ・じゃがいも ・あぶら ・ふ ・さとう ・ごま ・しょくばん	・こーん ・ほうれんそう ・わかめ ・ばなな	ぎゅうにゅう じゃむさんど
17	げつ	かれーらいす ぐりーんさらだ よーぐるとみかん	・ぶたにく ・よーぐると ・ぎゅうにゅう ・だっしふんにゅう ・こなちーず	・こめ ・あぶら ・じゃがいも ・しょくばん ・バター ・ごま	・たまねぎ ・にんじん ・れたす ・とまと ・きゅうり ・みずな	ぎゅうにゅう かるしうむらすく
18	か	ごはん とりにくのみそやき ひじきとなまあげのあまからに えのきとちんげんさいのすましる	・とりにく ・つなかん ・なまあげ ・ちーず ・ぎゅうにゅう	・こめ ・さとう ・あぶら ・ぼんこ ・じゃがいも ・こむぎこ	・ひじき ・にんじん ・いんげん ・えのき ・ちんげんさい ・ながねぎ ・たまねぎ ・こーん	ぎゅうにゅう じゃがいもと つなのぐらたん
19	すい	がぼらいす やむうせん とうふのすーぶ	・とりひきにく ・ぎゅうにゅう ・はむ ・たまご ・とうふ ・だっしふんにゅう	・こめ ・ばたー ・さとう ・はるさめ ・ほっとけーきみつくす	・たまねぎ ・びーまん ・しめじ ・もやし ・きゅうり ・にんじん ・えりんぎ	ぎゅうにゅう めーぶる ほっとけーき
20	もく	ろーるばん みーとろーふ こまつなとこーんのようふういため はくさいのすーぶ	・ぎゅうひきにく ・ぶたひきにく ・ぎゅうにゅう ・たまご ・ペーこん ・あぶらあげ	・ろーるばん ・あぶら ・こめ ・ばたー ・ぼんこ	・たまねぎ ・ぐりんびーず ・にんじん ・こまつな ・はくさい ・ひじき ・こーん	ぎゅうにゅう ひじきごはん おにぎり
21	きん	わかめごはん ぎょうざ きりぼしだいこんのなむる とうふとしいたけのすーぶ	・ぶたひきにく ・ぎゅうにゅう ・おから ・とうふ ・とうにゅう	・こめ ・ごま ・ぎょうざのかわ ・かたくりこ ・こむぎこ ・あぶら ・さとう	・わかめ ・きやべつ ・きりぼしだいこん ・ちんげんさい ・しいたけ	ぎゅうにゅう おからどーなつ
22	ど	わふうつなすげてい きやべつとこーんするー ぶろっこりーのみるくすーぶ	・つなかん ・ぎゅうにゅう	・すげてい ・あぶら ・さとう ・こめ	・たまねぎ ・にんじん ・びーまん ・きやべつ ・きゅうり ・こーん ・ぶろっこりー	ぎゅうにゅう おかかちーず おにぎり
24	げつ	ごはん まーぼーぼて ひじきときやべつとさらだ にらたますーぶ	・ぶたひきにく ・ぎゅうにゅう ・たまご	・こめ ・あぶら ・じゃがいも ・ごま ・ばたー ・こむぎこ ・かたくりこ ・さとう	・にんじん ・ながねぎ ・きやべつ ・こーん ・たまねぎ ・にら ・ひじき	ぎゅうにゅう ばなな ばうんどけーき
25	か	ごはん ぼてときしゅうふう ぶろっこりーとつなのさらだ だいこんとしいたけのみそしる	・そーせーじ ・ちーず ・たまご ・つなかん ・ぎゅうにゅう	・こめ ・さとう ・じゃがいも ・まよねーず ・こむぎこ	・ほうれんそう ・ぶろっこりー ・こまつな ・だいこん ・にんじん ・しめじ ・きやべつ	ぎゅうにゅう とうふの おこのみやき
26	すい	おむらいす たんどりーちきん からふるこんそめすーぶ おれんじ	・とりにく ・たまご ・そーせーじ ・よーぐると ・ぎゅうにゅう ・なまくりーむ	・こめ ・あぶら ・ばたー ・さとう ・こむぎこ	・たまねぎ ・ちんげんさい ・びーまん ・こーん ・おれんじ	ぎゅうにゅう たんじょうび かつぶけーき
27	もく	ごはん さかなのふらい ふれんちさらだ ほうれんそうとえのきのすーぶ	・たら ・たまご ・ペーこん ・ぶたひきにく ・ぎゅうにゅう	・こめ ・あぶら ・ぼんこ ・こむぎこ ・さとう ・うどん	・たまねぎ ・びーまん ・きやべつ ・にんじん ・きゅうり ・えのき ・ほうれんそう ・ぶろっこりー	ぎゅうにゅう じゃーじゃーめん
28	きん	みそらーめん ぼてとさらだ ふる一つかてる	・ぶたにく ・ぎゅうにゅう ・はむ ・とうふ	・ちゅうかめん ・あぶら ・じゃがいも ・さとう ・まよねーず	・にら ・にんじん ・もやし ・きやべつ ・こーん ・きゅうり ・えのき	ぎゅうにゅう かやくおにぎり
29	ど	ぶたにくのみそどん さつまいものれもん なまあげとこまつなのすましる	・ぶたにく ・ぎゅうにゅう ・なまあげ	・こめ ・さつまいも ・さとう	・びーまん ・こまつな ・えのき ・たまねぎ	ぎゅうにゅう びすこ
31	げつ	ごはん すきやきふう きやべつとしらすのおひたし ほうれんそうとかまぼこのすましる	・ぶたにく ・やしきとうふ ・しらすぼし ・ちーず ・つなかん ・かまぼこ ・ぎゅうにゅう	・こめ ・さとう ・ぎょうざのかわ	・はくさい ・こまつな ・にんじん ・たまねぎ ・きやべつ ・ほうれんそう ・こーん	ぎゅうにゅう ぎょうざびぎ