



2021年 11月 給食献立表

※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。

一般社団法人りとせ保育園

日 曜	昼 食	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 月	ご飯 肉豆腐 シルバーサラダ 大根と小松菜の味噌汁	せんべい	・豚肉・豆腐 ・牛乳・豚挽肉	・精白米・しらたき・砂糖 ・春雨・マヨネーズ・麩 ・じゃが芋・餃子の皮・油	・ごぼう・玉ねぎ・青梗菜・人参・胡瓜 ・コーン・大根・小松菜	牛乳 サモサ
2 火	ご飯 ニラ玉炒め さつまいもの煮物 わかめのスープ	ビスケット	・豚肉・たまご・牛乳 ・脱脂粉乳・ゆで小豆缶詰	・精白米・砂糖・さつまいも ・ホットケーキミックス・油	・もやし・人参・にら・わかめ ・玉ねぎ・まいたけ	牛乳 小豆入り蒸しパン
3 水	文化の日					
4 木	ご飯 マーボーなす ごま和え 中華スープ	クラッカー	・豚挽肉・たまご ・牛乳・ツナ缶	・精白米・ごま油・砂糖 ・片栗粉・ごま・スパゲッティ ・バター	・なす・玉ねぎ・長ねぎ・にら・胡瓜 ・人参・もやし・干椎茸・クリームコーン ・ピーマン・にんにく	牛乳 マカロニ きな粉
5 金	けんちんうどん 竹輪の磯辺揚げ かぼちゃのサラダ パナナ	ウエハース	・鶏肉・豆腐・ちくわ ・豆乳・牛乳・しらす	・ゆでうどん・油・薄力粉 ・マヨネーズ・精白米・ごま	・ごぼう・大根・小松菜・長ねぎ・青のり ・南瓜・胡瓜・レーズン・バナナ	牛乳 ごまじゃこおにぎり
6 土	五目御飯 胡瓜のツナごまサラダ 豚肉と白菜のミルクスープ	セレクト	・鶏肉・ツナ缶・豚肉 ・牛乳	・精白米・油・砂糖 ・ごま・じゃが芋	・玉ねぎ・胡瓜・人参・もやし・白菜	牛乳 セレクト
8 月	ご飯 コロッケ キャベツとささみのフレンチサラダ ほうれん草とえのきのスープ	せんべい	・ベーコン・チーズ・たまご ・鶏ささみ・牛乳 ・脱脂粉乳	・精白米・じゃがいも ・油・砂糖 ・ホットケーキミックス	・玉ねぎ・キャベツ・人参・ほうれん草 ・えのき・レーズン	牛乳 しっとり レーズンクッキー
9 火	青菜入り納豆ご飯 肉じゃが りんご 大根となめこの味噌汁	ビスケット	・納豆・しらす・豚肉・牛乳 ・豆乳・きな粉	・精白米・じゃがいも・油 ・砂糖	・小松菜・玉ねぎ・人参・グリーンピース ・りんご・大根・なめこ・長ねぎ	牛乳 きな粉プリン
10 水	食パン チリコンカン ツナとブロッコリーのサラダ 鶏肉とじゃが芋のスープ	黒棒	・合挽肉・水煮大豆・ツナ缶 ・鶏肉・牛乳・油揚げ	・食パン・砂糖・油 ・じゃがいも・精白米	・にんにく・玉ねぎ・人参・グリーンピース ・トマト缶・ブロッコリー・コーン ・ほうれん草・ひじき	牛乳 ひじきご飯おにぎり
11 木	ご飯 鮭の塩焼き ほうれん草の白和え かきたま汁	ホームパイ	・鮭・豆腐・たまご ・牛乳・きな粉	・精白米・玄米・砂糖 ・こんにやく・ごま・かたくり粉 ・ロールパン・油	・ほうれん草・人参・わかめ・玉ねぎ	牛乳 きな粉揚げパン
12 金	ご飯 鶏肉のピカタ 大根サラダ じゃが芋と油揚げの味噌汁	クラッカー	・鶏肉・たまご・ロースハム ・かつお節・油揚げ ・牛乳・脱脂粉乳	・精白米・薄力粉・油 ・砂糖・じゃがいも・バター	・大根・人参・胡瓜・コーン・わかめ	牛乳 マーブルケーキ
13 土	ご飯 生姜焼き きゅうりのごまマヨ和え 味噌汁	セレクト	・豚肉・牛乳	・精白米・砂糖・片栗粉 ・油・ごま・さつまいも ・食パン	・人参・玉ねぎ・れんこん・大根・コーン ・胡瓜・長ねぎ	麦茶 セレクト
15 月	お赤飯 鶏の照り焼き さつまいものレモン煮 花麩と青菜のすまし汁 みかん	せんべい	・ささげ・鶏肉・牛乳 ・生クリーム	・精白米・もち米・ごま ・油・さつまいも・砂糖・麩	・ブロッコリー・レモン果汁 ・小松菜・長ねぎ・みかん・黄桃缶	牛乳 ロールケーキ
16 火	ご飯 豆腐のナゲット りんごサラダ カントリースープ	ビスケット	・豆腐・ツナ缶・たまご ・ベーコン・牛乳	・精白米・薄力粉・マヨネーズ ・油・じゃが芋・バター ・かたくり粉・砂糖	・キャベツ・りんご・レーズン ・白菜・玉ねぎ・人参	牛乳 じゃがいももち
17 水	ご飯 納豆オムレツ もやしと胡瓜の塩ナムル じゃが芋と油揚げの味噌汁	かりんとう	・納豆・たまご・油揚げ ・牛乳・脱脂粉乳	・精白米・砂糖・油 ・ごま・じゃが芋・薄力粉 ・バター・コーンフレーク	・長ねぎ・小松菜・人参・もやし ・胡瓜・玉ねぎ	牛乳 コーンフレーク クッキー
18 木	ひじきご飯 白身フライ ブロッコリーのごま和え ほうとう汁	クラッカー	・ししゃも・豚肉 ・牛乳	・精白米・薄力粉・砂糖 ・ごま・ゆでうどん・油 ・ホットケーキミックス	・ひじき・人参・玉ねぎ・ピーマン ・ブロッコリー・ごぼう・大根・南瓜 ・長ねぎ	牛乳 ココア蒸しパン
19 金	パン 鶏のマーメレード焼き にんじんラベ ポトフ	ウエハース	・鶏肉・ウインナーソーセージ ・牛乳・たまご	・食パン・油・砂糖 ・じゃが芋・薄力粉・バター	・人参・レーズン・玉ねぎ・キャベツ	牛乳 手作りマドレーヌ
20 土	スパゲティミートソース キャベツのフレンチサラダ	セレクト	・豚挽肉・チーズ	・スパゲティ・油・砂糖 ・精白米	・玉ねぎ・にんにく・トマト缶・キャベツ ・人参・塩昆布	麦茶 塩昆布おにぎり
22 月	ご飯 厚揚げとナスの味噌炒め ほうれん草ともやしの中華和え ハンペンのすまし汁	せんべい	・生揚げ・豚肉・ほんべん ・牛乳・きな粉	・精白米・油・砂糖 ・片栗粉・マカロニ	・茄子・玉ねぎ・もやし・ほうれん草 ・人参・長ねぎ・小松菜	牛乳 マカロニきなこ
23 火	勤労感謝の日					
24 水	キーマカレー キャベツのコールスロー ヨーグルトポンチ	ビスケット	・豚挽肉・ヨーグルト ・脱脂粉乳・牛乳・豆乳	・精白米・じゃがいも・油 ・砂糖・かたくり粉	・人参・玉ねぎ・茄子・キャベツ・胡瓜 ・コーン・みかん缶・パイン缶・バナナ	牛乳 豆乳くずもち
25 木	ご飯 ひじきとツナのたまご焼き 小松菜のおひたし いものこ汁	ホームパイ	・ツナ缶・脱脂粉乳・牛乳 ・たまご・油揚げ・鶏肉 ・豆腐	・精白米・油・さつまいも ・こんにやく・砂糖 ・ホットケーキミックス	・ひじき・玉ねぎ・人参・小松菜 ・大根・まいたけ・長ねぎ・バナナ	牛乳 豆腐バナナケーキ
26 金	ちゃんぽん麺 鶏肉しゅうまい 大根サラダ	ウエハース	・豚肉・かまぼこ・豆乳 ・鶏ひき肉・おから・かつお節 ・牛乳・鮭フレーク	・中華めん・油・かたくり粉 ・しゅうまいの皮・精白米 ・ごま	・キャベツ・もやし・人参・にら・玉ねぎ ・長ねぎ・生姜・大根・胡瓜・コーン	牛乳 鮭おにぎり
27 土	カレーライス キャベツとツナのサラダ バナナ	セレクト	・豚肉・ツナ缶	・精白米・油・じゃが芋 ・マヨネーズ	・玉ねぎ・キャベツ ・人参	麦茶 セレクト
29 月	ご飯 鶏肉のトマト煮 ブロッコリーのサラダ 白菜のスープ	せんべい	・鶏肉・ベーコン・牛乳	・精白米・油・砂糖 ・薄力粉・バター	・にんにく・玉ねぎ・トマト缶・人参 ・ブロッコリー・コーン・白菜・青梗菜	牛乳 にんじんケーキ
30 火	食パン 鶏のからあげ キャベツとハムのコールスロー ミネストローネ	黒棒	・鶏肉・ロースハム ・ベーコン・牛乳・生クリーム	・食パン・片栗粉・油 ・マヨネーズ・砂糖 ・マカロニ・スポンジケーキ	・キャベツ・胡瓜・コーン・人参 ・玉ねぎ・ズッキーニ・トマト缶・黄桃缶	牛乳 誕生日ホールケーキ



2021年 11月 離乳食献立表

※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。

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	月	野菜せんべい	・7倍粥 ・豆腐と野菜の煮物 ・大根と小松菜の味噌汁	・お茶 ・ふかし芋	・5倍粥 ・肉豆腐 ・大根と小松菜の味噌汁	精白米 豚肉・豆腐・玉ねぎ・青梗菜・人参 大根・小松菜・麩	・お茶 ・そばろ煮	じゃが芋・玉ねぎ 豚挽肉
2	火	ソフトせんべい	・7倍粥 ・さつま芋の豆乳煮 ・玉ねぎの味噌汁	・お茶 ・蒸しパン粥	・5倍粥 ・豚肉とさつま芋の煮物 ・わかめの味噌汁	精白米 豚肉・さつま芋・人参 わかめ・玉ねぎ・まいたけ	・お茶 ・小豆入り蒸しパン	小麦粉・砂糖・牛乳 あずき缶
3	水	文化の日						
4	木	小魚せんべい	・7倍粥 ・茄子の味噌煮 ・コンスープ	・お茶 ・煮込みパスタ	・5倍粥 ・麻婆茄子 ・コンスープ	精白米 豚挽肉・茄子・玉ねぎ・長ねぎ 人参・玉ねぎ・クリームコーン	・お茶 ・煮込みパスタ	スパゲッティ ツナ缶・ピーマン
5	金	ソフトせんべい	・けんちんうどん ・南瓜煮 ・バナナ	・お茶 ・じゃこ粥	・けんちんうどん ・南瓜のサラダ ・バナナ	茹でうどん・鶏肉・大根・小松菜・豆腐 南瓜・胡瓜・レーズン・マヨネーズ バナナ	・お茶 ・ごまじゃこ粥	精白米・しらす ごま
6	土	小魚せんべい	・7倍粥 ・鶏肉と人参の煮物 ・白菜とじゃが芋のスープ	・お茶 ・おせんべい	・チキンライス風粥 ・人参のツナ煮 ・豚肉と白菜のミルクスープ	精白米・鶏肉・玉ねぎ・ミックスベジタブル 人参・ツナ缶 豚肉・白菜・じゃが芋・牛乳	・お茶 ・おせんべい	
8	月	野菜せんべい	・7倍粥 ・ささみと野菜の煮物 ・ほうれん草のスープ	・お茶 ・南瓜の茶巾	・5倍粥 ・ささみと野菜のケチャップ煮 ・ほうれん草とえのきのスープ	鶏ささみ・玉ねぎ・キャベツ・じゃが芋 ほうれん草・えのき・玉ねぎ・人参	・お茶 ・しっとりレーズン クッキー	小麦粉・砂糖・油 レーズン
9	火	オレンジゼリー	・青菜入り納豆粥 ・じゃが芋の煮物 ・大根の味噌汁	・お茶 ・きな粉プリン	・青菜入り納豆粥 ・肉じゃが ・りんごのコンポート ・大根の味噌汁	精白米・納豆・しらす・小松菜 豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ りんご・砂糖 大根・長ねぎ	・お茶 ・きな粉プリン	牛乳・豆乳・砂糖 きな粉・ゼラチン
10	水	ビスケット	・食パン粥 ・大豆のトマト煮 ・鶏肉とじゃが芋のスープ	・お茶 ・人参粥	・食パン ・チリコンカン風 ・鶏肉とじゃが芋のスープ	食パン 豚挽肉・水煮大豆・玉ねぎ・トマト缶 鶏肉・小松菜・じゃが芋・コーン	・お茶 ・ひじき粥	精白米・ひじき 人参
11	木	小魚せんべい	・7倍粥 ・白身魚の味噌煮 ・玉ねぎのおすまし	・お茶 ・きな粉パン粥	・5倍粥 ・さわらのごま味噌煮 ・わかめのおすまし	精白米 さわら・人参・ほうれん草・ごま わかめ・玉ねぎ	・お茶 ・きな粉パン	食パン・きな粉・砂糖
12	金	ソフトせんべい	・7倍粥 ・鶏肉と根菜の照り煮 ・じゃが芋の味噌汁	・お茶 ・リンゴゼリー	・5倍粥 ・鶏肉と根菜の照り煮 ・じゃが芋の味噌汁	精白米 鶏肉・大根・人参・コーン じゃが芋・玉ねぎ・わかめ	・お茶 ・ホットケーキ	小麦粉・砂糖・牛乳
13	土	小魚せんべい	・7倍粥 ・大根の鶏そばろ煮 ・さつま芋の味噌汁	・お茶 ・食パン粥	・5倍粥 ・豚肉と大根の甘酢煮 ・さつま芋の味噌汁	精白米 豚肉・人参・玉ねぎ・大根 さつま芋・長ねぎ	・お茶 ・ジャムサンド	食パン・いちごジャム
15	月	野菜せんべい	・7倍粥 ・鶏肉とさつま芋の照り煮 ・花麩と青菜のすまし汁 ・みかん	・お茶 ・きなこ粥	・小豆粥 ・鶏とさつま芋の照り煮 ・花麩と青菜のすまし汁 ・みかん	精白米・ささげ豆 鶏肉・さつま芋・ブロッコリー 花麩・小松菜・長ねぎ みかん	・お茶 ・ホットケーキ	小麦粉・牛乳 マーマレード
16	火	ソフトせんべい	・7倍粥 ・豆腐とキャベツの煮物 ・カントリースープ	・お茶 ・じゃが芋もち	・5倍粥 ・豆腐のツナ煮 ・りんごのコンポート ・カントリースープ	精白米 豆腐・キャベツ・ツナ缶 りんご・レーズン 白菜・玉ねぎ・人参	・お茶 ・じゃが芋もち	じゃが芋・かたくり粉 油・砂糖
17	水	ビスケット	・7倍粥 ・豆腐のあんかけ ・じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	・お茶 ・ふかしいも	・5倍粥 ・豆腐のあんかけ ・じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	精白米 豆腐・小松菜・人参・長ねぎ じゃが芋・玉ねぎ	・お茶 ・クッキー	小麦粉・油・砂糖 牛乳
18	木	小魚せんべい	・人参粥 ・白身魚と野菜の煮物 ・ほうとう汁	・お茶 ・蒸しパン粥	・人参粥 ・白身魚の南蛮煮 ・ほうとう汁	精白米・人参 カレイ・玉ねぎ・人参・ピーマン 茹うどん・豚肉・大根・南瓜	・お茶 ・蒸しパン	小麦粉・砂糖・牛乳 油
19	金	ソフトせんべい	・食パン粥 ・鶏肉と人参の煮物 ・ポトフ	・お茶 ・南瓜の茶巾	・食パン ・鶏肉と人参のマーマレード煮 ・ポトフ	食パン 鶏肉・人参・玉ねぎ・マーマレード 人参・玉ねぎ・じゃが芋・キャベツ	・お茶 ・ホットケーキ	小麦粉・砂糖・牛乳 油
20	土	小魚せんべい	・スパゲッティのトマト煮 ・キャベツの煮浸し ・コーンポタージュ	・お茶 ・枝豆粥	・スパゲッティのトマト煮 ・キャベツの煮浸し ・コーンポタージュ	スパゲッティ・豚挽肉・玉ねぎ・トマト缶 キャベツ・人参・コーン クリームコーン・玉ねぎ・牛乳	・お茶 ・昆布のお粥	精白米・塩昆布
22	月	野菜せんべい	・7倍粥 ・豆腐と茄子の味噌煮 ・小松菜のすまし汁	・お茶 ・マカロニきなこ	・5倍粥 ・豆腐と茄子の味噌煮 ・小松菜のすまし汁	精白米 豆腐・豚肉・茄子・玉ねぎ 人参・長ねぎ・小松菜	・お茶 ・マカロニきなこ	マカロニ・きな粉 砂糖
23	火	勤労感謝の日						
24	水	ビスケット	・食パン粥 ・鶏肉とキャベツの治部煮 ・ミネストローネ	・お茶 ・くだものゼリー	・食パン ・鶏肉とキャベツの治部煮 ・ミネストローネ	食パン 鶏肉・キャベツ・コーン マカロニ・人参・玉ねぎ・トマト缶	・お茶 ・誕生日ホットケーキ	小麦粉・牛乳 いちごジャム
25	木	小魚せんべい	・7倍粥 ・鶏肉と玉ねぎの煮物 ・いものこ汁	・お茶 ・バナナ	・5倍粥 ・ひじきとツナのお好み焼き ・いものこ汁	精白米 ひじき・玉ねぎ・人参・ツナ缶・小麦粉 鶏肉・さつま芋・大根・まいたけ	・お茶 ・豆腐バナナケーキ	小麦粉・とうふ バナナ・牛乳・砂糖
26	金	ソフトせんべい	・ちゃんぽんうどん ・鶏つくね煮 ・大根煮	・お茶 ・鮭のお粥	・ちゃんぽんうどん ・鶏肉とからいり ・大根煮	茹うどん・豚肉・キャベツ・人参・豆乳 鶏ひき肉・おから・玉ねぎ・ごま油 大根・人参・胡瓜・コーン	・お茶 ・鮭のお粥	精白米・鮭フレーク ごま
27	土	小魚せんべい	・7倍粥 ・キャベツのそばろ煮 ・ほうれん草の味噌汁	・お茶 ・おせんべい	・豚肉丼粥 ・ひじき煮 ・ほうれん草の味噌汁	精白米・豚肉・玉ねぎ・人参 ひじき・人参 ほうれん草・玉ねぎ・キャベツ	・お茶 ・おせんべい	
29	月	野菜せんべい	・7倍粥 ・鶏肉のトマト煮 ・白菜のスープ	・お茶 ・人参粥	・5倍粥 ・鶏肉のトマト煮 ・白菜のスープ	精白米 鶏肉・玉ねぎ・ブロッコリー・トマト缶 白菜・青梗菜・コーン	・お茶 ・にんじんケーキ	小麦粉・砂糖・人参 油
30	火	りんごゼリー	・トマト煮粥 ・キャベツの煮浸し ・バナナ	・お茶 ・豆乳くずもち	・キーマカレー風トマト煮 ・キャベツの煮浸し ・ヨーグルトポンチ	精白米・豚挽肉・人参・茄子・じゃが芋 キャベツ・胡瓜・コーン ヨーグルト・みかん缶・バナナ	・お茶 ・豆乳くずもち	豆乳・砂糖 かたくり粉

2021ねん 11がつ きゅうしよくこんだてひょう

りとせほいくかい

にちよう	ちゅうしよく	ちやにくになる	ねつやちからとなる	からだのちやしをととのえる	ごごやつ
1	げつ ごはん にくとうふ しるばーさらだ だいこんとこまつなのみそしる	・ぶたにく・とうふ ・ぎゅうにゅう・ぶたひきにく	・こめ・しらたき・さとう ・はるさめ・まよねーず・ふ ・じゃがいも・ぎょうざのかわ ・あぶら	・ごぼう・たまねぎ・ちんげんさい・にんじん ・きゅうり・こーん・だいこん・こまつな	ぎゅうにゅう さもさ
2	か ごはん ならたまいため さつまいものにも わかめのすーぶ	・ぶたにく・たまご ・ぎゅうにゅう・ゆであずき ・だっしふんにゅう	・こめ・さとう・さつまいも ・ほっとけーきみつくす・あぶら	・もやし・にんじん・にら・わかめ ・たまねぎ・まいたけ	ぎゅうにゅう あずきいりむしばん
3	すい	ぶんかのひ			
4	もく ごはん まーぼーなす ごまあえ ちゅうかたまごすーぶ	・ぶたひきにく・たまご ・ぎゅうにゅう・つなかん	・こめ・あぶら・さとう・こま ・かたくりこ・すばげってい ・バター	・なす・たまねぎ・ながねぎ・にら・きゅうり ・にんじん・もやし・ほししいたけ ・くりーむこーん・びーまん・にんにく	ぎゅうにゅう ばたーしょうゆ すばげってい
5	きん けんちんうどん ちくわのいそべあげ かぼちゃのさらだ ばなな	・とりにく・とうふ・ちくわ ・とうにゅう・ぎゅうにゅう ・しらす	・ゆでうどん・あぶら・こむぎこ ・まよねーず・こめ・こま	・ごぼう・だいこん・こまつな・ながねぎ ・あおのり・かぼちゃ・きゅうり・れーずん ・ばなな	ぎゅうにゅう ごまじやこおにぎり
6	ど ちきんらいす きゅうりのつなごまさらだ ぶたにくとはくさいのみそくすーぶ	・とりにく・つなかん ・ぶたにく・ぎゅうにゅう	・こめ・あぶら・さとう ・こま・じゃがいも	・たまねぎ・きゅうり・にんじん・もやし ・はくさい	ぎゅうにゅう びすこ
8	げつ ごはん べーこんちーずおむれつふう きゃべつとささみのふれんちさらだ ほうれんそうとえのきのすーぶ	・べーこん・ちーず・たまご ・ささみ・ぎゅうにゅう ・だっしふんにゅう	・こめ・じゃがいも・あぶら ・さとう・ほっとけーきみつくす	・たまねぎ・きゃべつ・にんじん・ほうれんそう ・えのき・れーずん	ぎゅうにゅう しっとり れーずんくつきー
9	か あおないりなつとうごはん にくじゃが りんご だいこんとなめこのみそしる	・なつとう・しらす・ぶたにく ・ぎゅうにゅう・きなこ ・とうにゅう	・こめ・あぶら・じゃがいも ・さとう	・こまつな・たまねぎ・にんじん ・ぐりーんびーず・りんご・だいこん ・なめこ・ながねぎ	ぎゅうにゅう きなこぶりん
10	すい しよくぼん ちりこんかん つなとぶろっこりーのさらだ とりにくとじゃがいものすーぶ	・あいひきにく・みずだいにす ・つなかん・とりにく ・ぎゅうにゅう・あぶらあげ	・しよくぼん・あぶら・さとう ・じゃがいも・こめ	・にんにく・たまねぎ・にんじん ・ぐりーんびーず・とまとかん・ぶろっこりー ・こーん・こまつな・ひじき	ぎゅうにゅう ひじきごはんおにぎり
11	もく げんまいいりごはん さわらのさいきょうやき ほうれんそうのしらあえ かきたまじる	・さわら・とうふ・たまご ・ぎゅうにゅう・きなこ	・こめ・げんまい・さとう ・こんにやく・こま・かたくりこ ・ろーるぼん・あぶら	・ほうれんそう・にんじん・わかめ・たまねぎ	ぎゅうにゅう きなこあげぼん
12	きん ごはん とりにくのひかた だいこんさらだ じゃがいもとあぶらあげのみそしる	・とりにく・たまご・ろーすはむ ・かつおぶし・あぶらあげ ・ぎゅうにゅう ・だっしふんにゅう	・こめ・こむぎこ・あぶら ・さとう・じゃがいも・ばたー	・だいこん・にんじん・きゅうり ・こーん・わかめ	ぎゅうにゅう まーぶるけーき
13	ど ごはん ぶたにくとこんさいのあまずいため きゅうりのごままよあえ さつまいものみそしる	・ぶたにく・ぎゅうにゅう	・こめ・さとう・かたくりこ ・あぶら・こま・さつまいも ・しよくぼん	・にんじん・たまねぎ・れんこん・だいこん ・こーん・きゅうり・ながねぎ	ぎゅうにゅう じゃむさんど
15	げつ おせきぼん とうりのてりやき さつまいものれもんにはなふとあおなのすまししる みかん	・ささげ・とりにく ・ぎゅうにゅう・くりーむ	・こめ・もちこめ・こま ・あぶら・さつまいも ・さとう・ふ	・ぶろっこりー・れもんかじゅう・こまつな ・ながねぎ・みかん・おうとうかん	ぎゅうにゅう ろーるけーき
16	か ごはん とうふのなげつと りんごさらだ かんとりーすーぶ	・とうふ・つなかん・たまご ・べーこん・ぎゅうにゅう	・こめ・こむぎこ・まよねーず ・あぶら・じゃがいも・ばたー ・かたくりこ・さとう	・きゃべつ・りんご・れーずん ・はくさい・たまねぎ・にんじん	ぎゅうにゅう じゃがいももち
17	すい ごはん なつとうおむれつ もやしときゅうりのしおなむる じゃがいもとあぶらあげのみそしる	・なつとう・たまご・あぶらあげ ・ぎゅうにゅう ・だっしふんにゅう	・こめ・さとう・あぶら ・こま・じゃがいも・こむぎこ ・ばたー・こーんふれーく	・ながねぎ・こまつな・にんじん・もやし ・きゅうり・たまねぎ	ぎゅうにゅう こーんふれーく くつきー
18	もく ひじきごはん しいやものなんぼんづけ ぶろっこりーのごまあえ ほうとうじる	・しいやも・ぶたにく ・ぎゅうにゅう	・こめ・こむぎこ・さとう ・こま・ゆでうどん・あぶら ・ほっとけーきみつくす	・ひじき・にんじん・たまねぎ・びーまん ・ぶろっこりー・ごぼう・だいこん・かぼちゃ ・ながねぎ	ぎゅうにゅう ここあむしばん
19	きん ろーるぼん とうりのまーまれーどやき にんじんらべ ぼとふ	・とりにく・ういんなー ・ぎゅうにゅう・たまご	・ろーるぼん・あぶら・さとう ・じゃがいも・こむぎこ・ばたー	・にんじん・れーずん・たまねぎ・きゃべつ	ぎゅうにゅう てつくりまどれーぬ
20	ど すばげいていみーとそーす きゃべつとふれんちさらだ こーんばたーじゅ	・ぶたひきにく・ちーず ・ぎゅうにゅう	・すばげいてい・あぶら・さとう ・こめ	・たまねぎ・にんにく・とまとかん・きゃべつ ・にんじん・こーん・しおこんぶ	ぎゅうにゅう しおこんぶおにぎり
22	げつ ごはん あつあげとなすのみそいため ほうれんそうともやしのちゅうかあえ はんべんのすましじる	・なまあげ・ぶたにく・はんべん ・ぎゅうにゅう・きなこ	・こめ・あぶら・さとう ・かたくりこ・まからに	・なす・たまねぎ・もやし・ほうれんそう ・にんじん・ながねぎ・こまつな	ぎゅうにゅう まからにきなこ
23	か	きんろうかんしやのひ			
24	すい しよくぼん とうりのからあげ きゃべつとはむのこーるすろー みねすとろーね	・とりにく・ろーすはむ ・べーこん・ぎゅうにゅう ・くりーむ	・しよくぼん・かたくりこ・あぶら ・まよねーず・さとう ・まからに・すほんじけーき	・きゃべつ・きゅうり・こーん・にんじん ・たまねぎ・ずつきーに・とまとかん ・おうとうかん	ぎゅうにゅう たんじょうび ほーるけーき
25	もく ごはん ひじきとつなたまごやき こまつなのおひたし いものこじる	・つなかん・だっしふんにゅう ・ぎゅうにゅう・たまご ・あぶらあげ・とりにく・とうふ	・こめ・あぶら・さつまいも ・こんにやく・さとう ・ほっとけーきみつくす	・ひじき・たまねぎ・にんじん・こまつな ・だいこん・まいたけ・ながねぎ・ばなな	ぎゅうにゅう とうふばななけーき
26	きん ちゃんぼんめん とりにくしゅまい だいこんさらだ	・ぶたにく・かまぼこ ・とうにゅう・とりひきにく ・おから・かつおぶし ・ぎゅうにゅう・さけふれーく	・ちゅうかめん・あぶら ・かたくりこ・しゅうまいのかわ ・こめ・こま	・きゃべつ・もやし・にんじん・にら ・たまねぎ・ながねぎ・しょうが・だいこん ・きゅうり・こーん	ぎゅうにゅう さけおにぎり
27	ど ぶたにくとどん ひじきときゃべつのごまあえ ほうれんそうのみそしる	・ぶたにく・あぶらあげ ・ぎゅうにゅう	・こめ・あぶら・しらたき ・さとう・かたくりこ・こま ・げんじばい	・たまねぎ・ひじき・きゃべつ ・にんじん・ほうれんそう	ぎゅうにゅう げんじばい
29	げつ ごはん とりにくのとまとに ぶろっこりーのさらだ はくさいのすーぶ	・とりにく・べーこん ・ぎゅうにゅう	・こめ・あぶら・さとう ・こむぎこ・ばたー	・にんにく・たまねぎ・とまとかん・にんじん ・ぶろっこりー・こーん・はくさい ・ちんげんさい	ぎゅうにゅう にんじんけーき
30	か きーまかれー きゃべつとこーるすろー よーぐるとぼんち	・ぶたひきにく・よーぐると ・だっしふんにゅう・とうにゅう ・ぎゅうにゅう	・こめ・じゃがいも・あぶら ・さとう・かたくりこ	・にんじん・たまねぎ・なす・きゃべつ ・きゅうり・こーん・みかんかん・ばいんかん ・ばなな	ぎゅうにゅう とうにゅうくすもち

★ たべるまえは、てをしっかりと あらいましょう ★