

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
2月	野菜おせんべい	・7倍粥 ・肉豆腐 ・大根と小松菜の味噌汁	・お茶 ・じゃが芋煮	・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 大根・小松菜・お麩	・お茶 ・そぼろ煮	じゃが芋・豚ひき肉・玉ねぎ
3火	文化の日						
4水	ビスケット	・7倍粥 ・さつまいもの煮物 ・玉ねぎとお麩のおすまし	・お茶 ・南瓜の茶巾	・5倍粥 ・豚肉とさつまいもの煮物 ・わかめのスープ	精白米 豚肉・さつまいも・人参 わかめ・玉ねぎ・舞茸	・お茶 ・蒸しパン	小麦粉・脱脂粉乳 牛乳・砂糖
5木	小魚せんべい	・7倍粥 ・白身魚の味噌煮 ・豆腐のおすまし	・お茶 ・きな粉パン粥	・5倍粥 ・さわらの味噌煮 ・豆腐のおすまし	精白米 さわら・人参・ほうれん草 豆腐・わかめ・玉ねぎ	・お茶 ・きな粉パン	食パン・きな粉 砂糖
6金	ビスケット	・けんちんうどん ・かぼちゃの煮物 ・バナナ	・お茶 ・じゃこ粥	・けんちんうどん ・かぼちゃのサラダ ・バナナ	茹でうどん・鶏肉・大根・小松菜 南瓜・胡瓜・レーズン・マヨネーズ	・お茶 ・ごまじゃこ粥	精白米・しらす ごま
7土	ウエハース	・トマト煮粥 ・胡瓜のだし煮 ・白菜の豆乳スープ	・お茶 ・ソフトせんべい	・チキンライス風粥 ・胡瓜のツナごまサラダ ・豚肉と白菜のミルクスープ	精白米・鶏肉・ミックス野菜・ケチャップ 胡瓜・人参・ツナ・ごま 豚肉・白菜・じゃが芋・牛乳	・お茶 ・ソフトせんべい (市販)	
9月	野菜おせんべい	・7倍粥 ・キャベツとささみの煮物 ・ほうれん草のスープ	・お茶 ・じゃが芋もち	・5倍粥 ・煮込みハンバーグ ・キャベツとささみのごま煮 ・ほうれん草とえのきのスープ	精白米 豚挽肉・じゃが芋・玉ねぎ・ケチャップ キャベツ・人参・鶏ささみ・ごま ほうれん草・えのき・玉ねぎ	・お茶 ・しっとりレーズン クッキー	小麦粉・脱脂粉乳 レーズン・なたね油
10火	りんごのゼリー	・青菜入り納豆粥 ・鶏肉じゃが ・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 ・大根となめこの味噌汁 ・りんご	精白米・納豆・しらす・小松菜 豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ 大根・なめこ	・お茶 ・きな粉プリン	牛乳・豆乳 きな粉・砂糖 ゼラチン
11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・玉ねぎ・人参・茹大豆 鶏肉・じゃが芋・小松菜・キャベツ	・お茶 ・ひじき粥	精白米・人参 ひじき
12木	小魚せんべい	・7倍粥 ・茄子のそぼろ煮 ・コーンスープ	・お茶 ・煮込みスパゲティ	・5倍粥 ・麻婆茄子 ・コーンスープ	精白米 なす・豚挽肉・玉ねぎ・ねぎ キャベツ・人参・クリームコーン	・お茶 ・煮込みスパゲティ	スパゲティ・ツナ ピーマン
13金	ビスケット	・7倍粥 ・鮭と大根の治部煮 ・じゃが芋の味噌汁	・お茶 ・きな粉プリン	・5倍粥 ・鮭と大根の治部煮 ・じゃが芋の味噌汁	精白米 鮭・大根・人参・コーン じゃが芋・わかめ	・お茶 ・きなこケーキ	小麦粉・脱脂粉乳 きな粉・砂糖 なたね油
14土	ウエハース	・7倍粥 ・根菜の煮物 ・さつまいもの味噌汁	・お茶 ・ソフトせんべい	・5倍粥 ・豚肉と根菜の甘酢煮 ・さつまいもの味噌汁	精白米 豚肉・人参・玉ねぎ・大根 さつまいも・ねぎ	・お茶 ・ソフトせんべい (市販)	
16月	野菜おせんべい	・7倍粥 ・鶏とブロッコリーの煮物 ・さつまいもの甘煮	・お茶 ・みかん	・5倍粥 ・鶏とブロッコリーの煮物 ・さつまいもの甘煮 ・みかん ・花魁と青菜のすまし汁	精白米 鶏肉・ブロッコリー さつまいも 花魁・小松菜・ねぎ	・お茶 ・ホットケーキ	小麦粉・牛乳 砂糖
17火	ソフトせんべい	・トマト煮粥 ・じゃが芋とコーンの豆乳煮 ・白菜のおすまし	・お茶 ・ぶどう	・ハヤシライス風 ・じゃが芋とコーンのミルク煮 ・白菜のおすまし	精白米・豚肉・ミックス野菜・トマト缶 じゃが芋・玉ねぎ・コーン・牛乳 白菜・玉ねぎ・人参	・お茶 ・ぶどう	
18水	ビスケット	・7倍粥 ・茄子の味噌煮 ・豆腐のすまし汁	・お茶 ・りんごのコンポート	・5倍粥 ・豚肉と茄子の味噌煮 ・ほうれん草の煮浸し ・豆腐のすまし汁	精白米 豚肉・茄子・玉ねぎ ほうれん草・人参 豆腐・ねぎ・小松菜	・お茶 ・りんごの コンポート	りんご・砂糖
19木	小魚せんべい	・人参粥 ・赤魚とブロッコリーの煮物 ・ほうとう汁	・お茶 ・ふかし芋	・ひじき粥 ・赤魚のごま煮 ・ほうとう汁	精白米・ひじき・人参 赤魚・ブロッコリー・ごま 茹うどん・豚肉・南瓜・大根・人参	・お茶 ・蒸しパン	小麦粉・砂糖 牛乳・なたね油
20金	ビスケット	・トマト煮粥 ・キャベツの煮浸し ・バナナ	・お茶 ・豆乳くずもち	・トマト煮粥 ・キャベツの煮浸し ・バナナ	精白米・豚挽肉・人参・トマトピューレ キャベツ・胡瓜・コーン	・お茶 ・豆乳くずもち	豆乳・砂糖 かたくり粉
21土	ウエハース	・煮込みスパゲティ ・胡瓜のだし煮 ・コーンスープ	・お茶 ・みそ雑炊	・煮込みスパゲティ ・胡瓜のマヨネーズ和え ・コーンポタージュ	スパゲティ・豚挽肉・玉ねぎ・トマト缶 胡瓜・人参・コーン・マヨネーズ 玉ねぎ・クリームコーン・牛乳	・お茶 ・みそ雑炊	精白米・味噌
23月	勤労感謝の日						
24火	オレンジゼリー	・7倍粥 ・いものこ汁 ・小松菜の味噌汁	・お茶 ・バナナ	・5倍粥 ・いものこ汁 ・小松菜の味噌煮 ・ひじき煮	精白米 鶏肉・さつまいも・舞茸・ねぎ 小松菜・人参 ひじき・玉ねぎ・ツナ	・お茶 ・豆腐バナナケーキ	小麦粉・バナナ 豆腐・牛乳・なたね油
25水	ビスケット	・食パン粥 ・鶏肉と野菜のトマト煮 ・コーンスープ	・お茶 ・枝豆粥	・食パン ・鶏肉のケチャップ煮 ・蒸し野菜 ・コーンスープ	食パン 鶏肉・玉ねぎ・ヨーグルト・ケチャップ 人参・さつまいも・ブロッコリー・マヨネーズ じゃが芋・玉ねぎ・クリームコーン・牛乳	・お茶 ・昆布のお粥	精白米・塩昆布 ごま
26木	小魚せんべい	・7倍粥 ・白身魚と大根の治部煮 ・じゃが芋の味噌汁	・お茶 ・ふかし芋	・5倍粥 ・ぶり大根 ・じゃが芋の味噌汁	精白米 ぶり・大根・人参 じゃが芋・玉ねぎ	・お茶 ・ふかし芋	さつまいも・ごま
27金	ビスケット	・ちゃんぽんうどん ・鶏つくね煮 ・みかん	・お茶 ・鶏肉と人参の粥	・ちゃんぽんうどん ・煮し肉だんご ・みかん	茹うどん・きゃべつ・人参・豚肉・豆乳 豚挽肉・玉ねぎ・ねぎ	・お茶 ・炊き込み粥	精白米・鶏肉 人参・しめじ
28土	ウエハース	・鶏そぼろ粥 ・キャベツと人参の煮浸し ・ほうれん草の味噌汁	・お茶 ・ソフトせんべい	・豚肉丼風粥 ・ひじきとキャベツのごま煮 ・ほうれん草の味噌汁	精白米・豚肉・玉ねぎ ひじき・キャベツ・人参・ごま ほうれん草・玉ねぎ	・お茶 ・ソフトせんべい (市販)	
30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 ・人参ゼリー	・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・なたね油

★仕入れの業況により献立・食材変更する場合があります★





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
2 月	ご飯 肉豆腐 シルバーサラダ 大根と小松菜の味噌汁	野菜おせんべい	・豚肉・豆腐 ・牛乳・豚挽肉	・精白米・しらたき・春雨 ・マヨネーズ・お麩・じゃが芋 ・ぎょうざの皮・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
3 火	文化の日					
4 水	ご飯 ニラ玉炒め さつまいもの煮物 わかめのスープ	あんぱんまんビスケット	・豚肉・たまご・牛乳 ・脱脂粉乳・ゆで小豆	・精白米・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・舞茸	牛乳 小豆入り蒸しパン
5 木	玄米入りご飯 さわらの西京焼き ほうれん草の白和え かきたま汁	小魚せんべい	・さわら・豆腐・たまご ・牛乳・きな粉	・精白米・玄米・こんにゃく ・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
6 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	たべっこペイビー	・鶏肉・木綿豆腐 ・竹輪・豆乳・牛乳・しらす	・茹うどん・油・小麦粉 ・マヨネーズ・精白米・ごま	・ごぼう・大根・小松菜・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
7 土	チキンライス 胡瓜のツナごまサラダ 豚肉と白菜のミルクスープ	ウエハース	・鶏肉・ツナ缶・豚肉 ・牛乳	・精白米・油・ごま ・じゃが芋・クリームパン	・玉ねぎ・胡瓜・人参 ・もやし・白菜	牛乳 薄皮クリームパン (市販)
9 月	ご飯 ベーコンチーズオムレツ風 キャベツとささみのごま和え ほうれん草とえのきのスープ	野菜おせんべい	・ベーコン・チーズ・たまご ・ささみ・油揚げ ・牛乳・脱脂粉乳	・精白米・じゃがいも ・油・ごま ・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
10 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	りんごのゼリー	・納豆・しらす・豚肉 ・牛乳・豆乳・きな粉	・精白米・じゃがいも・油	・小松菜・人参・玉ねぎ・グリーンピース ・りんご・大根・なめこ・ねぎ	牛乳 きな粉プリン
11 水	食パン チリコンカン キャベツとチーズのサラダ 鶏肉とじゃが芋のスープ	あんぱんまんビスケット	・合挽肉・水煮大豆 ・チーズ・鶏肉 ・牛乳・油揚げ	・食パン・油・じゃが芋 ・精白米	・玉ねぎ・人参・グリーンピース ・トマト缶・胡瓜・小松菜・ひじき ・キャベツ	牛乳 ひじきご飯 おにぎり
12 木	ご飯 マーボーなす ごま和え 中華たまごスープ	小魚せんべい	・豚挽肉・たまご ・牛乳・ツナ缶	・精白米・油・片栗粉 ・スパゲッティ・バター	・茄子・玉ねぎ・ねぎ・ニラ・胡瓜 ・人参・もやし・乾椎茸 ・クリームコーン・ピーマン	牛乳 バターしょうゆ スパゲッティ
13 金	ご飯 鮭の菜種焼き 大根サラダ じゃが芋と油揚げの味噌汁	たべっこペイビー	・さけ・たまご・生クリーム ・ロースハム・かつお節 ・油揚げ・牛乳・脱脂粉乳	・精白米・マヨネーズ・油 ・じゃが芋・小麦粉・バター	・大根・人参・胡瓜・コーン・わかめ	牛乳 マーブルケーキ
14 土	ご飯 豚肉と根菜の甘酢炒め ちくわときゅうりのマヨ和え さつまいもの味噌汁	ウエハース	・豚肉・焼き竹輪 ・牛乳	・精白米・片栗粉・油 ・マヨネーズ・ごま・さつまい ・ぼたぼた焼き	・人参・玉ねぎ・れんこん・大根 ・胡瓜・ねぎ	牛乳 ぼたぼた焼き (市販)
16 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	野菜おせんべい	・ささげ豆・鶏肉・牛乳 ・生クリーム	・精白米・もち米・ごま ・油・さつまいも・お麩	・ブロッコリー・レモン果汁 ・小松菜・ねぎ・みかん・黄桃乾	牛乳 ロールケーキ
17 火	カレーピラフ コーンコロケ りんごサラダ カントリースープ	デザートムース	・豚肉・ベーコン・牛乳 ・脱脂粉乳・たまご ・生クリーム	・精白米・バター・じゃが芋 ・小麦粉・パン粉・油 ・バター	・玉ねぎ・トマト缶・コーン ・キャベツ・りんご・レーズン ・白菜・人参・ぶどう	牛乳 誕生日 ショートケーキ
18 水	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	あんぱんまんビスケット	・生揚げ・豚肉・ほんべん ・牛乳	・精白米・油・片栗粉 ・パイシート	・茄子・玉ねぎ・もやし・ほうれん草 ・人参・ねぎ・小松菜・りんご	牛乳 アップルパイ
19 木	ひじきご飯 ししゃも焼き ブロッコリーのごま和え ほうとう汁	小魚せんべい	・ししゃも・豚肉・油揚げ ・牛乳	・精白米・小麦粉・油・ごま ・茹うどん ・ホットケーキミックス	・ひじき・人参・ブロッコリー ・ごぼう・大根・南瓜・ねぎ	牛乳 ココア蒸しパン
20 金	キーマカレー キャベツのコールスロー バナナ	たべっこペイビー	・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 ・かたくり粉	・人参・玉ねぎ・茄子・キャベツ ・胡瓜・コーン・バナナ	牛乳 豆乳くずもち
21 土	スパゲティミートソース きゅうりのフレンチサラダ コーンポタージュ	ウエハース	・豚挽肉・牛乳	・スパゲッティ・油・精白米	・玉ねぎ・トマト缶・胡瓜・人参 ・コーン・クリームコーン	牛乳 焼きおにぎり
23 月	勤労感謝の日					
24 火	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	オレンジゼリー	・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 ・こんにゃく ・ホットケーキミックス	・ひじき・玉ねぎ・人参・小松菜 ・舞茸・ねぎ・バナナ	牛乳 豆腐バナナケーキ
25 水	ロールパン タンドリーチキン 蒸し野菜 コーンスープ	あんぱんまんビスケット	・鶏肉・ヨーグルト ・牛乳・桜エビ	・ロールパン・さつまいも ・マヨネーズ・じゃがいも ・精白米・ごま	・玉ねぎ・人参・ブロッコリー ・クリームコーン・塩昆布	牛乳 桜エビと 昆布のおにぎり
26 木	ご飯 ぶり天根 胡瓜のごまサラダ じゃが芋と油揚げの味噌汁	小魚せんべい	・ぶり・油揚げ・牛乳	・精白米・油・ごま ・じゃが芋・さつまい	・大根・人参・胡瓜・もやし・玉ねぎ	牛乳 大学芋
27 金	ちゃんぽん麺 しゅうまい みかん	たべっこペイビー	・豚肉・かまぼこ・豆乳 ・豚挽肉・牛乳・鶏肉	・中華めん・油 ・しゅうまいの皮・かたくり粉 ・精白米・もち米	・キャベツ・もやし・人参・にら ・玉ねぎ・ねぎ・みかん・しめじ	牛乳 中華おこわ
28 土	豚肉丼 ひじきとキャベツのごま酢和え ほうれん草の味噌汁	ウエハース	・豚肉・油揚げ ・牛乳	・精白米・油・しらたき ・かたくり粉・ごま	・玉ねぎ・ひじき・キャベツ ・人参・ほうれん草	牛乳 キングドーナツ (市販)
30 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	野菜おせんべい	・鶏肉・ベーコン ・牛乳	・精白米・油 ・小麦粉・バター	・玉ねぎ・トマト缶・ブロッコリー ・コーン・白菜・青梗菜・人参	牛乳 にんじんケーキ

★仕入れの業況により献立・食材変更する場合があります★



2020ねん 11がつ きゅうしょくこんだて

いっぱんしゃだんほうじんりせほいくかい

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のえる	ごおやつ
2	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・ほるざめ ・まよねーず・おふ・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
3	か	ぶんかのひ				
4	すい	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 ・だっしふんにゅう・ゆであずき	・こめ・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
5	もく	げんまいごはん さわらのさいきょうやき ほうれんそうのしらあえ かきたましる	・さわら・とうふ・たまご ・ぎゅうにゅう・きなこ	・こめ・げんまい・こんにやく ・ごま・かたくりこ ・ろーるばん・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 きなこあげばん
6	きん	けんちんうどん ちくわのいそべあげ かぼちのさらだ 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	・うどん・あぶら・こむぎこ ・まよねーず・こめ・ごま	・ごぼう・だいこん・こまつな・ねぎ ・あおのり・かぼちや・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
7	ど	ちきんらいす きゅうりのつなごまさらだ ぶたにくとほ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・ごま ・じゃがいも・くりーむばん	・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 くりーむばん
9	げつ	ごはん べーこんちーずおむれつふう きやべつとささみごまあえ 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・あぶらあげ ・ぎゅうにゅう・だっしふんにゅう	・こめ・じゃがいも・あぶら ・ごま・ほっとけーきみつくす	・たまねぎ・きやべつ・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
10	か	あおないりなつとうごはん にくじやが 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・とうにゅう ・きなこ	・こめ・じゃがいも・あぶら	・こまつな・にんじん・たまねぎ ・ぐりーんびーず・りんご ・だいこん・なめこ・ねぎ	ぎゅうにゅう きなこぶりん
11	すい	しよくぼん ちりこんかん きやべつとちーずのさらだ とりにくとじゃがいものすーぶ	・あいひきにく・だいた ・ちーず・とりにく ・ぎゅうにゅう・あぶらあげ	・しよくぼん・あぶら ・じゃがいも・こめ	・たまねぎ・にんじん・ぐりーんびーず ・とまとかん・きゅうり・こまつな・ひじき ・きやべつ	ぎゅうにゅう ひじきごはん おにぎり
12	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・かたくりこ ・すばげってい・ばたー	・なす・たまねぎ・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	ぎゅうにゅう ばたーしょうゆ すばげってい
13	きん	ごはん さけのなたねやき だいこんさらだ じゃがいもとあぶらあげのみそしる	・さけ・たまご・なまくりーむ ・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・まよねーず・あぶら ・じゃがいも・こむぎこ・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
14	ど	ごはん ぶたにくとこんさいのあまずいため ちくわときゅうりのまよあえ さつまいものみそしる	・ぶたにく・やきちくわ ・ぎゅうにゅう	・こめ・かたくりこ・あぶら ・まよねーず・ごま・さつまいも ・せんべい	・にんじん・たまねぎ・れんこん・だいこん ・きゅうり・ねぎ	ぎゅうにゅう ぼたぼたやき
16	げつ	おせきはん とりにくのてりやき さつまいものれもん はなふとあおなのすましる みかん	・ささげまめ・とりにく ・ぎゅうにゅう・なまくりーむ	・こめ・もちこめ・ごま ・あぶら・さつまいも・おふ	・ぶろっこりー・れもんかじゅう ・こまつな・ねぎ・みかん・ももかん	ぎゅうにゅう ろーるけーき
17	か	かれーびらふ こーんころつけ りんごさらだ かんとりーすーぶ	・ぶたにく・べーこん・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・じゃがいも ・こむぎこ・ばんこ・あぶら ・ばたー	・たまねぎ・とまとかん・こーん ・きやべつ・りんご・れーずん ・はくさい・にんじん・ぶどう	ぎゅうにゅう たんじょうび しょーとけーき
18	すい	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 はんべんのすましる	・なまあげ・ぶたにく ・はんべん・ぎゅうにゅう	・こめ・あぶら・かたくりこ ・ばいしーと	・なす・たまねぎ・もやし・ほうれんそう ・にんじん・ねぎ・こまつな・りんご	ぎゅうにゅう あつぶるばい
19	もく	ひじきごはん ししゃもやき ぶろっこりーのごまあえ ほうとうじる	・ししゃも・ぶたにく ・あぶらあげ・ぎゅうにゅう	・こめ・こむぎこ・あぶら ・ごま・うどん ・ほっとけーきみつくす	・ひじき・にんじん・ぶろっこりー ・ごぼう・だいこん・かぼちや・ねぎ	ぎゅうにゅう ここあむしばん
20	きん	きーまかれー きやべつとこーるすろー ばなな	・ぶたひきにく・よーぐると ・だっしふんにゅう・ぎゅうにゅう ・とうにゅう	・こめ・じゃがいも・あぶら ・かたくりこ	・にんじん・たまねぎ・なす・きやべつ ・きゅうり・こーん・ばなな	ぎゅうにゅう とうにゅうくずもち
21	ど	スパゲティミートソース きゅうりのふれんちさらだ こーんぼたーじゅ	・ぶたひきにく・ぎゅうにゅう	・すばげってい・あぶら・こめ	・たまねぎ・とまとかん・きゅうり・にんじん ・こーん・くりーむこーん	ぎゅうにゅう やきおにぎり
23	げつ	きんろうかんしゃのひ				
24	か	ごはん ひじきとつなごたまごやき 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 ・ぎゅうにゅう	・こめ・あぶら・さつまいも ・こんにやく・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 ・まいたけ・ねぎ・ばなな	ぎゅうにゅう とうふばななけーき
25	すい	ろーるばん たんどりーちきん むしやさい こーんすーぶ	・とりにく・とーぐると ・ぎゅうにゅう・さくらえび	・ろーるばん・さつまいも ・まよねーず・じゃがいも ・こめ・ごま	・たまねぎ・にんじん・ぶろっこりー ・くりーむこーん・しおこんぶ	ぎゅうにゅう さくらえびと こんぶのおにぎり
26	もく	ごはん ぶりだいこん きゅうりのごまさらだ じゃがいもとあぶらあげのみそしる	・ぶり・あぶらあげ・ぎゅうにゅう	・こめ・あぶら・ごま ・じゃがいも・さつまいも	・だいこん・にんじん・きゅうり ・もやし・たまねぎ	ぎゅうにゅう だいがくいも
27	きん	ちゃんぽんめん しゅうまい みかん	・ぶたにく・かまぼこ・とうにゅう ・ぶたひきにく・ぎゅうにゅう ・とりにく	・ちゅうかめん・あぶら ・しゅうまいのかわ・かたくりこ ・こめ・もちこめ	・きやべつ・もやし・にんじん・にら ・たまねぎ・ねぎ・みかん・しめじ	ぎゅうにゅう ちゅうかおこわ
28	ど	ぶたにくどん ひじきときやべつのごまあえ 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 ・かたくりこ・ごま	・たまねぎ・ひじき・きやべつ ・にんじん・ほうれんそう	ぎゅうにゅう きんぐどーなつ
30	げつ	ごはん とりにくとまとに 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・こむぎこ ・ばたー	・たまねぎ・とまとかん・ぶろっこりー ・こーん・はくさい・ちんげんさい・にんじん	ぎゅうにゅう にんじんけーき

★ なんでもよくたべて、じょうぶなからだをつくろう！！ ★