

2021年 12月 給食献立表

一般社団法人りとせ保育園



日 曜	屋 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 水	ご飯 鮭のマヨコーン焼き ひじきの炒め煮 白菜と豚肉の味噌汁	黒棒	・鮭・油揚げ・豚肉 ・牛乳	・精白米・マヨネーズ・油 ・砂糖・さつま芋	・コーン・乾ひじき・人参 ・グリーンピース・白菜・椎茸	牛乳 ふかしもち
2 木	ご飯 チャブチエ もやしと胡瓜の塩ナムル 中華スープ	ビスケット	・豚肉・たまご・牛乳	・精白米・春雨・油・砂糖 ・片栗粉・ホットケーキミックス	・人参・胡瓜・竹の子水煮・椎茸 ・にんにく・もやし・わかめ・小松菜 ・長ねぎ	牛乳 マーメイド蒸しパン
3 金	ご飯 擬製豆腐 フロッコリーのごま和え 大根としめじの味噌汁	アスパラガスビスケット	・豆腐・鶏ひき肉・たまご ・油揚げ・牛乳 ・鮭フレーク	・精白米・砂糖・ごま	・人参・長ねぎ・フロッコリー ・大根・しめじ・小松菜	牛乳 青菜と鮭のおにぎり
4 土	お楽しみメニュー	ウエハース				麦茶 セレクト
6 月	ご飯 肉じゃが 切り干し大根の和え物 キャベツの味噌汁	せんべい	・豚肉・牛乳・ゼラチン ・生クリーム	・精白米・じゃがいも・油 ・砂糖・麩	・人参・玉ねぎ・グリーンピース ・切干大根・椎茸・小松菜・キャベツ	牛乳 オレンジムース
7 火	ご飯 マーボー豆腐 小松菜のおひたし わかめのスープ	クラッカー	・豆腐・豚挽肉・しらす ・牛乳・油揚げ	・精白米・油・砂糖・片栗粉	・玉ねぎ・長ねぎ・にら・小松菜 ・人参・わかめ・もやし・まいたけ	牛乳 こぎつねおにぎり
8 水	ロパン てりやきハンバーグ りんごサラダ じゃがいものスープ	かりんとう	・豚挽肉・たまご ・豆乳・ベーコン・牛乳 ・ツナ缶	・食パン・パン粉・砂糖 ・マヨネーズ・じゃがいも ・マカロニ・バター	・玉ねぎ・キャベツ・りんご・レーズン ・青梗菜・ピーマン・トマト缶	牛乳 マカロニきな粉
9 木	ひじきご飯 豚肉と根菜の甘酢炒め ツナとフロッコリーのサラダ 大根としめじの味噌汁	ビスケット	・油揚げ・豚肉・ツナ缶 ・牛乳・クリームチーズ	・精白米・砂糖・片栗粉 ・油・クラッカー	・ひじき・人参・玉ねぎ・れんこん ・ごぼう・フロッコリー・コーン ・大根・しめじ・レーズン	牛乳 クラッカーサンド
10 金	みそラーメン 肉団子の甘酢あん バナナ	サッポロポテト	・豚肉・豚挽肉 ・豆腐・おから・牛乳	・中華めん・油・砂糖・片栗粉 ・ごま・ホットケーキミックス	・にら・人参・もやし・キャベツ ・コーン・玉ねぎ・生姜・バナナ	牛乳 ココア蒸しパン
11 土	お楽しみメニュー	ウエハース				麦茶 セレクト
13 月	ご飯 タンドリーチキン ジャーマンポテト キャベツのスープ	せんべい	・鶏肉・ヨーグルト ・ベーコン・牛乳 ・桜エビ	・精白米・じゃがいも ・バター・ごま	・にんにく・玉ねぎ・ピーマン ・キャベツ・人参・わかめ・塩昆布	牛乳 桜エビと昆布の おにぎり
14 火	ご飯 豆腐ステーキ 鶏肉ときゅうりのサラダ 白菜とベーコンのスープ	ウエハース	・豆腐・脱脂粉乳 ・粉チーズ・鶏肉 ・ベーコン・牛乳・たまご	・精白米・薄力粉・砂糖 ・油・ホットケーキミックス ・バター	・玉ねぎ・ピーマン・パプリカ・トマト缶 ・胡瓜・人参・貝割れ大根・白菜 ・レモン果汁・コーン	牛乳 オールドファッション ドーナッツ
15 水	ご飯 あんかけ卵焼き フロッコリーのじゃこ和え もやしと人参の味噌汁	黒棒	・たまご・鶏ひき肉 ・しらす・牛乳 ・脱脂粉乳	・精白米・油・砂糖 ・片栗粉・薄力粉	・玉ねぎ・ひじき・フロッコリー ・もやし・人参・小葱	牛乳 スキムミルククッキー
16 木	ロールパン じゃが芋のムサカ ショブスカサラダ キャベツと人参のスープ	ビスケット	・合挽肉・ヨーグルト ・たまご・チーズ・牛乳	・ロールパン・じゃがいも ・油・砂糖・バター ・ホットケーキミックス	・にんにく・トマト缶・トマト・胡瓜 ・パプリカ・レモン果汁・キャベツ ・玉ねぎ・人参・南瓜	牛乳 かぼちゃマフィン
17 金	ご飯 鶏肉と大根の照り煮 れんこんのごまマヨ和え えのきと小松菜のすまし汁	せんべい	・鶏肉・油揚げ ・牛乳	・精白米・砂糖・マヨネーズ ・ごま・さつまいも	・大根・れんこん・人参・胡瓜 ・えのき・小松菜・玉ねぎ	牛乳 ようかん
18 土	お楽しみメニュー	ウエハース				麦茶 セレクト
20 月	カレーライス 胡瓜とコーンのサラダ ヨーグルトポンチ	せんべい	・豚肉・脱脂粉乳 ・ヨーグルト・牛乳 ・きなこ	・精白米・油・じゃがいも ・マヨネーズ・砂糖・マカロニ ・きなこ	・にんにく・生姜・玉ねぎ・人参 ・キャベツ・胡瓜・コーン・みかん缶 ・バナナ・パイナップル	牛乳 マカロニきなこ
21 火	ご飯 酢鶏 ほうれん草のごま和え たまごときのこのスープ	クラッカー	・鶏肉・たまご・牛乳 ・ヨーグルト・脱脂粉乳	・精白米・片栗粉・油・砂糖 ・ごま・ホットケーキミックス	・玉ねぎ・人参・しめじ・ピーマン ・もやし・ほうれん草・椎茸 ・えのき・バナナ	牛乳 バナナとヨーグルトの ホットケーキ
22 水	食パン 魚のフライ フレンチサラダ ミネストローネ	かりんとう	・白身魚・たまご ・生クリーム・ベーコン ・牛乳	・食パン・薄力粉・パン粉 ・マヨネーズ・油・砂糖 ・ホットケーキミックス・バター	・胡瓜・キャベツ・人参・みかん缶 ・玉ねぎ・ズッキーニ・トマト缶	牛乳 誕生日ココアケーキ
23 木	ご飯 鶏つくね かぼちゃのいとこ煮 味噌汁うどん	ビスケット	・たまご・鶏ひき肉・豚肉 ・ゆで小豆缶詰・油揚げ ・牛乳・生クリーム	・精白米・砂糖・うどん	・人参・長ねぎ・グリーンピース ・南瓜・白菜	牛乳 プリン
24 金	食パン ミートローフ フロッコリーのサラダ クリームスープ	クッキー	・鶏ひき肉・豚挽肉 ・たまご・粉チーズ・鶏肉 ・牛乳・生クリーム	・食パン・パン粉・油・砂糖 ・じゃが芋・薄力粉	・玉ねぎ・ピーマン・人参 ・フロッコリー・グリーンピース・いちご	牛乳 プッシュドノエル
25 土	お楽しみメニュー	ウエハース				麦茶 セレクト
27 月	ご飯 鶏肉のトマト煮 グリーンサラダ 大根と小松菜の味噌汁	せんべい	・鶏肉・牛乳	・精白米・油・砂糖 ・薄力粉・バター	・にんにく・玉ねぎ・いんげん・トマト缶 ・レタス・トマト・胡瓜・水菜・大根 ・小松菜・えのき	牛乳 サクサククッキー
28 火	けんちんうどん 大豆とひじきのかき揚げ さつまいものヨーグルトサラダ	ウエハース	・豚肉・豆腐・大豆水煮 ・桜エビ・ヨーグルト ・牛乳	・茹うどん・油・薄力粉・砂糖 ・さつまいも・マヨネーズ ・バター・片栗粉・春巻きの皮	・人参・大根・小松菜・長ねぎ・ひじき ・コーン・玉ねぎ・フロッコリー ・りんご・レモン果汁	牛乳 アップルパイ

※ 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 12月 離乳食献立表

一般社団法人りとせ保育園

日	曜	午前おやつ	中期食	おやつ	後期食	主な材料	午後おやつ	主な材料
1	水	ビスケット	・7倍粥 ・鮭のコーン煮 ・白菜の味噌汁	・お茶 ・ふかし芋	・5倍粥 ・鮭のコーン煮 ・白菜と豚肉の味噌汁	精白米 鮭・コーン・人参・グリーンピース 豚肉・白菜・椎茸	・お茶 ・焼きいも	さつまいも
2	木	小魚せんべい	・7倍粥 ・鶏肉と野菜の煮物 ・小松菜の味噌汁	・お茶 ・豆乳プリン	・5倍粥 ・春雨の炒め煮 ・小松菜のスープ	精白米 豚肉・春雨・人参・胡瓜 小松菜・長ねぎ	・お茶 ・マーマレード蒸しパン	小麦粉・砂糖 牛乳・マーマレード・油
3	金	ソフトせんべい	・7倍粥 ・鶏そぼろ煮 ・大根の味噌汁	・お茶 ・青菜粥	・5倍粥 ・鶏そぼろ煮 ・大根としめじの味噌汁	精白米 鶏ひき肉・豆腐・ブロッコリー 大根・しめじ・人参	・お茶 ・青菜と鮭のおにぎり	精白米・小松菜 鮭フレーク・ごま
4	土	小魚せんべい	・煮込みうどん ・南瓜の煮物 ・豆腐のスープ	・お茶 ・おせんべい	・ジャジャ煮込みうどん ・南瓜の小豆茶巾 ・豆腐のスープ	茹うどん・豚挽肉・玉ねぎ・胡瓜 南瓜・ゆで小豆 豆腐・小松菜・ねぎ	・お茶 ・マリービスケット	
6	月	野菜せんべい	・7倍粥 ・鶏肉じゃが ・キャベツの味噌汁	・お茶 ・オレンジゼリー	・5倍粥 ・肉じゃが ・キャベツの味噌汁	精白米 豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ キャベツ・小松菜・玉ねぎ・麩	・お茶 ・オレンジゼリー	オレンジジュース ゼラチン
7	火	ソフトせんべい	・7倍粥 ・豆腐と野菜の煮物 ・わかめのスープ	・お茶 ・人参粥	・5倍粥 ・麻婆豆腐 ・わかめのスープ	精白米 豚挽肉・豆腐・玉ねぎ・ねぎ わかめ・小松菜・まいたけ	・お茶 ・人参粥	精白米・人参
8	水	ビスケット	・食パン粥 ・キャベツの煮浸し ・じゃが芋のスープ	・お茶 ・煮込みマカロニ	・食パン ・豚挽肉とキャベツの炒め煮 ・じゃが芋のスープ	食パン 豚挽肉・キャベツ・玉ねぎ じゃが芋・青梗菜	・お茶 ・マカロニナポリタン	マカロニ・ツナ缶 玉ねぎ・ピーマン トマト缶
9	木	小魚せんべい	・人参粥 ・鶏ひき肉と野菜の煮物 ・大根の味噌汁	・お茶 ・ふかし芋	・ひじき粥 ・豚肉と野菜の甘酢煮 ・大根としめじの味噌汁	精白米・人参・ひじき 豚肉・ブロッコリー・人参・玉ねぎ 大根・人参・しめじ	・お茶 ・ふかしいも	さつま芋
10	金	ソフトせんべい	・味噌煮込みうどん ・煮奴 ・バナナ	・お茶 ・蒸しパン粥	・味噌煮込みうどん ・肉団子の甘酢あん ・バナナ	茹うどん・豚肉・キャベツ・コーン 豚挽肉・玉ねぎ・豆腐・ケチャップ バナナ	・お茶 ・蒸しパン	小麦粉・砂糖 牛乳・油
11	土	小魚せんべい	・7倍粥 ・茄子のそぼろ煮 ・キャベツの煮浸し	・お茶 ・鮭のお粥	・トマト煮粥 ・フレンチサラダ風 ・ヨーグルト	精白米・豚挽肉・玉ねぎ・茄子 胡瓜・人参・キャベツ ヨーグルト	・お茶 ・鮭のお粥	精白米・鮭フレーク
13	月	野菜せんべい	・7倍粥 ・鶏肉じゃが ・キャベツのスープ	・お茶 ・おかか粥	・5倍粥 ・タンドリーチキン風 ・キャベツのスープ	精白米 鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・ピーマン キャベツ・玉ねぎ・人参	・お茶 ・昆布おにぎり	精白米・塩昆布 ごま
14	火	オレンジゼリー	・7倍粥 ・鶏肉のトマト煮 ・白菜と豆腐のスープ	・お茶 ・南瓜の茶巾	・5倍粥 ・豆腐のパプリカ煮 ・鶏肉と鶏肉のスープ	精白米 豆腐・玉ねぎ・パプリカ・トマト缶 鶏肉・白菜・人参・コーン	・お茶 ・ホットケーキ	小麦粉・牛乳 砂糖・油
15	水	ビスケット	・7倍粥 ・つくね煮 ・野菜の味噌汁	・お茶 ・じゃがいも餅	・5倍粥 ・つくね煮 ・野菜の味噌汁	精白米 鶏ひき肉・玉ねぎ・ひじき ブロッコリー・人参・玉ねぎ	・お茶 ・スキムミルククッキー	小麦粉・脱脂粉乳 砂糖・油・牛乳
16	木	小魚せんべい	・7倍粥 ・白身魚と大根の煮物 ・小松菜のすまし汁	・お茶 ・芋ようかん	・5倍粥 ・ぶり大根 ・えのきと小松菜のすまし汁	精白米 ぶり・大根・人参 えのき・小松菜・玉ねぎ	・お茶 ・芋ようかん	さつま芋・砂糖 寒天
17	金	ソフトせんべい	・食パン粥 ・じゃが芋のトマト煮 ・キャベツと人参のスープ	・お茶 ・南瓜プリン	・食パン ・じゃが芋のトマト煮 ・キャベツと人参のスープ	食パン 豚挽肉・じゃが芋・パプリカ・トマト缶 キャベツ・玉ねぎ・人参	・お茶 ・南瓜ケーキ	小麦粉・牛乳 油・砂糖・南瓜
18	土	小魚せんべい	・7倍粥 ・八宝菜風煮 ・さつま芋の甘煮	・お茶 ・バナナ	・中華丼風粥 ・さつま芋のヨーグルトサラダ ・バナナ	精白米・豚肉・白菜・人参・コーン さつま芋・ブロッコリー・ヨーグルト バナナ	・お茶 ・ジャムサンド	食パン いちごジャム
20	月	野菜せんべい	・トマト煮粥 ・キャベツとコーンの煮物 ・バナナ	・お茶 ・マカロニきなこ	・トマト煮粥 ・胡瓜とコーンサラダ ・ヨーグルトポンチ	精白米・豚肉・じゃが芋・トマトピューレ キャベツ・胡瓜・コーン・マヨネーズ みかん缶・バナナ・ヨーグルト	・お茶 ・マカロニきなこ	マカロニ・きなこ 砂糖
21	火	ソフトせんべい	・7倍粥 ・鶏肉と野菜の煮物 ・ほうれん草のスープ	・お茶 ・バナナ	・5倍粥 ・酢鶏 ・きのこほうれん草のスープ	精白米 鶏肉・玉ねぎ・人参・ピーマン 椎茸・えのき・玉ねぎ・ほうれん草	・お茶 ・バナナとヨーグルトの ホットケーキ	小麦粉・牛乳 ヨーグルト・砂糖 バナナ
22	水	ビスケット	・食パン粥 ・魚と野菜の煮物 ・ミネストローネ風	・お茶 ・蒸しパン粥	・食パン ・魚と野菜の煮物 ・ミネストローネ	食パン 白身魚・キャベツ・人参 ミックスベジタブル・玉ねぎ・トマト缶	・お茶 ・蒸しパン	小麦粉・油・砂糖 牛乳
23	木	小魚せんべい	・7倍粥 ・南瓜のそぼろ煮 ・味噌汁うどん	・お茶 ・豆乳プリン	・5倍粥 ・南瓜のそぼろ煮 ・味噌汁うどん	精白米 鶏ひき肉・南瓜・人参・グリーンピース 干うどん・豚肉・白菜・ねぎ	・お茶 ・牛乳プリン	牛乳・砂糖 ゼラチン
24	金	ソフトせんべい	・食パン粥 ・鶏つくね煮 ・じゃが芋のスープ	・お茶 ・いちご	・食パン ・煮込みハンバーグ ・クリームスープ	食パン 豚挽肉・豚挽肉・玉ねぎ・ケチャップ 鶏肉・じゃが芋・人参・牛乳・小麦粉	・お茶 ・クリスマス ホットケーキ	小麦粉・砂糖 牛乳・いちご
25	土	小魚せんべい	・煮込みスパゲッティ ・キャベツの煮浸し ・みかん	・お茶 ・ソフトせんべい	・煮込みスパゲッティ ・キャベツの煮浸し ・みかん	パゲッティ・豚挽肉・玉ねぎ・トマト缶 キャベツ・人参・胡瓜・コーン みかん	・お茶 ・ソフトせんべい	
27	月	野菜せんべい	・7倍粥 ・鶏肉のトマト煮 ・大根と小松菜の味噌汁	・お茶 ・人参粥	・5倍粥 ・鶏肉のトマト煮 ・大根と小松菜の味噌汁	精白米 鶏肉・玉ねぎ・いんげん・トマト缶 大根・小松菜・えのき	・お茶 ・サクサククッキー	小麦粉・砂糖 油
28	火	りんごゼリー	・けんちんうどん ・大豆の五目煮 ・ふかし芋	・お茶 ・りんごのコンポート	・けんちんうどん ・大豆の五目煮 ・さつま芋サラダ	茹うどん・豚肉・人参・大根・豆腐 大豆・ひじき・玉ねぎ・コーン さつま芋・ブロッコリー・ヨーグルト	・お茶 ・りんごのコンポート	りんご・砂糖

※ 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ねん 12がつ きゅうしょくこんだてひょう

りとせほいくい

にち	よう	ちゅうしょく	ちやぬくなる	ねつやちからとなる	からだのちようしをととのえる	ごごおやつ
1	すい	ごはん さけのまよこーんやき ひじきのいために はくさいとぶたにくのみそしる	・さけ・あぶらあげ ・ぶたにく・ぎゅうにゅう	・こめ・まよねーず・あぶら ・さとう・さつまいも	・こーん・ひじき・にんじん ・ぐりーんびーず・はくさい・しいたけ	ぎゅうにゅう やきいも
2	もく	ごはん ちゃぶちえ もやしときゅうりのしおなむる かきたますーぶ	・ぶたにく・たまご ・ぎゅうにゅう	・こめ・はるさめ・あぶら ・さとう・かたくりこ ・ほっとけーきみっくす	・にんじん・きゅうり・たけのこ・しいたけ ・にんにく・もやし・わかめ・こまつな ・ながねぎ	ぎゅうにゅう まーまれーどむしばん
3	きん	ごはん ぎせいとうふ ぶろっこりーのごまあえ だいこんとしめじのみそしる	・とうふ・とりひきにく ・たまご・あぶらあげ ・ぎゅうにゅう・さけふれーく	・こめ・さとう・ごま	・にんじん・ながねぎ・ぶろっこりー ・だいこん・しめじ・こまつな	ぎゅうにゅう あおなとさけの おにぎり
4	ど	じゃーじゃーめん かぼちゃのあずきちやきん あつあげのすーぶ	・ぶたひきにく・ゆであずき ・なまあげ・ぎゅうにゅう	・ちゅうかめん・さとう ・かたくりこ・あぶら	・たまねぎ・きゅうり・かぼちゃ・こまつな ・ながねぎ	ぎゅうにゅう まりーびすけーと
6	げつ	ごはん にくじゃが きりほしだいこんのあえもの きやべつのみそしる	・ぶたにく・ぎゅうにゅう ・ぜらちん・なまくりーむ	・こめ・じゃがいも・あぶら ・さとう・ふ	・にんじん・たまねぎ・ぐりーんびーず ・きりほしだいこん・しいたけ・こまつな ・きやべつ	ぎゅうにゅう おれんじむーず
7	か	ごはん まーぼーどうふ こまつなのおひたし わかめのすーぶ	・とうふ・ぶたひきにく ・しらす・ぎゅうにゅう ・あぶらあげ	・こめ・さとう・あぶら ・かたくりこ	・たまねぎ・ながねぎ・にら・こまつな ・にんじん・わかめ・もやし・まいたけ	ぎゅうにゅう こぎつねおにぎり
8	すい	ろーるぼん てりやきはんぼーぐ りんごさらだ じゃがいものすーぶ	・ぶたひきにく・たまご ・とうにゅう・ペーこん ・ぎゅうにゅう・つなかん	・ろーるぼん・ぼんこ・さとう ・かたくりこ・じゃがいも ・まかにら・ばたー	・たまねぎ・きやべつ・りんご・れーずん ・ちんげんさい・びーまん・とまとかん	ぎゅうにゅう まかにらになぼりたん
9	もく	ひじきごはん ぶたにくとこんさいのあまずいため つなとぶろっこりーさらだ だいこんとしめじのみそしる	・あぶらあげ・ぶたにく ・つなかん・ぎゅうにゅう ・くりーむちーず	・こめ・さとう・かたくりこ ・あぶら・くらっかー	・ひじき・にんじん・たまねぎ・れんこん ・ごぼう・ぶろこりー・こーん ・だいこん・しめじ・れーずん	ぎゅうにゅう くらっかーさんど
10	きん	みそらーめん にくだんごのあまずあん ばなな	・ぶたにく・ぶたひきにく ・とうふ・おから ・ぎゅうにゅう	・ちゅうかめん・あぶら・さとう ・かたくりこ・ごま ・ほっとけーきみっくす	・にら・にんじん・もやし・きやべつ ・こーん・たまねぎ・しょうが・ばなな	ぎゅうにゅう ここあむしばん
11	ど	どらいかれー きゅうりのふれんちさらだ よーぐると	・ぶたひきにく・よーぐると ・ぎゅうにゅう ・さけふれーく	・こめ・さとう・あぶら・ごま	・たまねぎ・にんにく・しょうが・なす ・きゅうり・にんじん・きやべつ	ぎゅうにゅう さけおにぎり
13	げつ	ごはん たんどりーちきん じゃーまんぼてと きやべつのすーぶ	・とりにく・よーぐると ・ペーこん・ぎゅうにゅう ・さくらえび	・こめ・じゃがいも・ばたー ・ごま	・にんにく・たまねぎ・びーまん ・きやべつ・にんじん・わかめ・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
14	か	ごはん どうふのすてーき とりにくときゅうりのさらだ はくさいとペーこんのすーぶ	・とうふ・だっしふんにゅう ・こなちーず・とりにく ・ペーこん・ぎゅうにゅう ・たまご	・こめ・こむぎこ・さとう ・あぶら・ばたー ・ほっとけーきみっくす	・たまねぎ・びーまん・ぼぶりか・とまとかん ・きゅうり・にんじん・かいわれだいこん ・はくさい・れもんかじゅう・こーん	ぎゅうにゅう おーるどふあつしよん どーなっつ
15	すい	ごはん あんかけたまごやき ぶろっこりーのじゃこあえ もやしとにんじんのすーぶ	・たまご・とりひきにく ・しらす・ぎゅうにゅう ・だっしふんにゅう	・こめ・あぶら・さとう ・かたくりこ・こむぎこ	・たまねぎ・ひじき・ぶろっこりー・もやし ・にんじん・こねぎ	ぎゅうにゅう すきむみるくくつきー
16	もく	ごはん ぶりだいこん れんこんのごまよあえ えのきとこまつなのすましる	・ぶり・あぶらあげ ・ぎゅうにゅう	・こめ・さとう・まよねーず ・ごま・さつまいも	・だいこん・れんこん・にんじん・きゅうり ・えのき・こまつな・たまねぎ	ぎゅうにゅう いもようかん
17	きん	ろーるぼん じゃがいものむさか しよぶすさらだ きやべつとにんじんのすーぶ	・あいひきにく・よーぐると ・たまご・ちーず ・ぎゅうにゅう	・ろーるぼん・じゃがいも ・あぶら・さとう・ばたー ・ほっとけーきみっくす	・にんにく・とまとかん・とまと・きゅうり ・ぼぶりか・れもんかじゅう・きやべつ ・たまねぎ・にんじん・かぼちゃ	ぎゅうにゅう かぼちやまふいん
18	ど	ちゅうかどん さつまいものよーぐるとさらだ ばなな	・ぶたにく・よーぐると ・ぎゅうにゅう	・こめ・さとう・あぶら ・かたくりこ・さつまいも ・まよねーず・しよぼん	・はくさい・にんじん・もやし・ながねぎ ・こーん・ぶろこりー・ばなな	ぎゅうにゅう じゃむさんど
20	げつ	かれーらいす きゅうりとこーんのさらだ よーぐるとぼんち	・ぶたにく・だっしふんにゅう ・よーぐると・ぎゅうにゅう ・きなこ	・こめ・あぶら・じゃがいも ・まよねーず・さとう・まかにら	・にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん ・きやべつ・きゅうり・こーん・みかんかん ・ばなな・はいんかん	ぎゅうにゅう まかにらきなこ
21	か	ごはん すどり ほうれんそうのごまあえ たまごときのこのすーぶ	・とりにく・たまご ・ぎゅうにゅう・よーぐると ・だっしふんにゅう	・こめ・かたくりこ・あぶら ・さとう・ごま ・ほっとけーきみっくす	・たまねぎ・にんじん・しめじ・びーまん ・もやし・ほうれんそう・しいたけ ・えのき・ばなな	ぎゅうにゅう ばななとよーぐるとの ほっとけーき
22	すい	しよぼん さかなのふらいたるたるそーず ふれんちさらだ みねすとろーね	・しろみさかな・たまご ・なまくりーむ・ペーこん ・ぎゅうにゅう	・しよぼん・こむぎこ・ぼんこ ・まよねーず・あぶら・さとう ・ほっとけーきみっくす・ばたー	・きゅうり・きやべつ・にんじん・みかんかん ・たまねぎ・ずつきー・とまとかん	ぎゅうにゅう たんじょうび ここあけーき
23	もく	ごはん とりひきにくのたまごやき かぼちゃのいとこに みそしるうどん	・たまご・とりひきにく ・ぶたにく・ゆであずき ・あぶらあげ・ぎゅうにゅう ・なまくりーむ	・こめ・さとう・うどん	・にんじん・ながねぎ・ぐりーんびーず ・かぼちゃ・はくさい	ぎゅうにゅう ぶりん
24	きん	しよぼん みーとろーふ ぶろっこりーのさらだ くりーむすーぶ	・とりひきにく・ぶたひきにく ・たまご・こなちーず ・とりにく・ぎゅうにゅう ・なまくりーむ	・しよぼん・ぼんこ・あぶら ・さとう・じゃがいも ・こむぎこ	・たまねぎ・びーまん・にんじん ・ぶろっこりー・ぐりーんびーず・いちご	ぎゅうにゅう ぶっしゅどのえる
25	ど	すばげていみーとそーず きやべつのさらだ みかん	・ぶたひきにく・こなちーず ・ぎゅうにゅう	・すばげてい・あぶら・さとう ・げんじばい	・たまねぎ・にんにく・とまとかん・きやべつ ・にんじん・きゅうり・こーん・みかん	ぎゅうにゅう げんじばい
27	げつ	ごはん とりにくのとまとに ぐりーんさらだ だいこんとこまつなのみそしる	・とりにく・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・いんげん・とまとかん ・れたす・とまと・きゅうり・みずな・だいこん ・こまつな・えのき	ぎゅうにゅう さくさくくつきー
28	か	けんちんうどん だいずとひじきのかきあげ さつまいものよーぐるとさらだ	・ぶたにく・とうふ・だいず ・さくらえび・よーぐると ・ぎゅうにゅう	・うどん・あぶら・こむぎこ ・さつまいも・まよねーず ・ばたー・かたくりこ・さとう ・はるまきのかわ	・にんじん・だいこん・こまつな・ながねぎ ・こーん・たまねぎ・ぶろっこりー・ひじき ・りんご・れもんかじゅう	ぎゅうにゅう あつぶるばい

★ さむさにまけない、つよいからだを つくろう!! ★