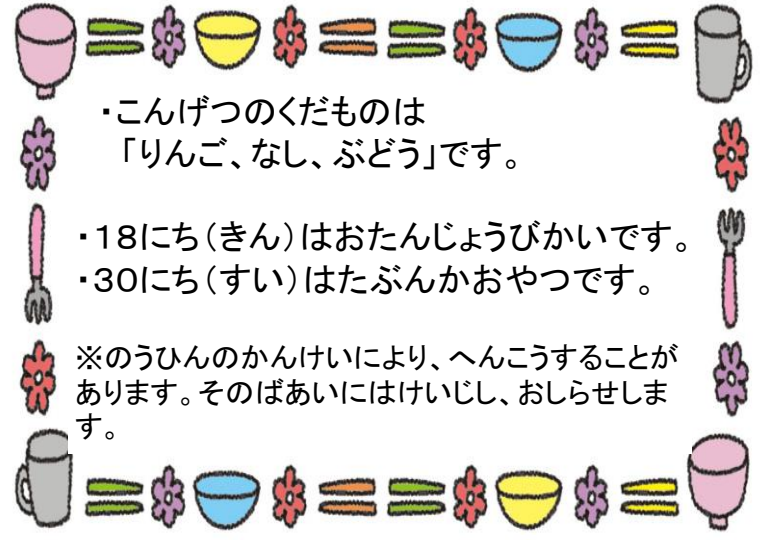




【こんねんど、はじめてでるしょくざい】

こんげつのあたらしいしょくざいはありません。

●しょうしょくざいにつきましては、あれるぎーなどにはいりよし、ぐたいてきにめいきをしています。えんではじめてたべるしょくざいがないように、こんだてをかくにんし、さきにごかていでためしてみてください。



にゅうじのあさのおやつは
まいにちぎゅうにゅうです



にち	よう	ちゅうしょくこんだてめい	さんじおやつ	ざいりょう			ちょうみりょう
				ねつとちからになるもの	ちやにくやほねになるもの	からだのちようしをととのえるもの	
1	か	わかめときのこのうどん とりのつくねやき だいずさらだ なし	さつまいもごはん ぎゅうにゅう	うどん、かたくりこ、あぶら えっぐけあまよねーず こめ、くろごま、さとう さつまいも	あぶらあげ とりひきにく だいずみずに ぎゅうにゅう	わかめ、にんじん、しめじ えのき、たまねぎ ねぎ、きゅうり、なし	しお、しょうゆ だしじる、みりん
2	すい	ちゅうかどん だいこんさらだ わかめすーぷ りんご	おこみやきふう ぎゅうにゅう	こめ、さとう、かたくりこ ごまあぶら、ごま、あぶら えっぐけあまよねーず ほっとけーきみつくす	ぶたこまにく もめんどうふ、はなかつお ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、はくさい きぬさや、だいこん、きゅうり、もやし わかめ、ねぎ、りんご きゃべつ、あおのり	とりがら、りょうりしゆ しょうゆ、ちゅうのうそーす す、しお
3	もく	ろーるばん じゃがいものかんとりーに きゃべつをつなあえ とうにゅうこーんすーぷ なし	ふりかけおにぎり ぎゅうにゅう	ばたーろーる じゃがいも、あぶら ごまあぶら こめ、ごま、さとう	ぶたこまにく つなかん とうにゅう ちりめん ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ きゃべつ、いんげん なし、あおのり、ぱせり くりーむこーん	こんそめ みりん、うすたーそーす けちやっぷ、しょうゆ
4	きん	ごはん さけのもみじやき ほうれんそうののりあえ みそしる(なす・たまねぎ) りんご	こったちやーはん ぎゅうにゅう	こめ、あぶら えっぐけあまよねーず しろごま	さけ しろみそ ぶたひきにく しらす ぎゅうにゅう	にんじん、ほうれんそう もやし、きざみのり、ねぎ なす、たまねぎ、りんご	しょうゆ、だしじる しお
5	ど	ごはん とりにくのてりやき きゅうりのおかかあえ みそしる(ふ・わかめ) りんご	きなこのほっとけーき ぎゅうにゅう	こめ、さとう、かたくりこ ふ ほっとけーきみつくす くろさとう	とりももにく はなかつお、しろみそ きなこ とうにゅう ぎゅうにゅう	きゅうり、にんじん、もやし わかめ、りんご	しょうゆ、みりん だしじる
6	にち						
7	げつ	どらいかれー こーるすろー こんそめすーぷ なし	おれんじぜりー くらっかー ぎゅうにゅう	こめ、こーんすたーち さとう、あぶら くらっかー	ぶたひきにく ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、あかびーまん きびーまん、とまとかん、きゅうり きゃべつ、もやし、こまつな なし、おれんじじゅーす、かんてん	かれーこ、こんそめ うすたーそーす、しお す
8	か	ごはん かれいみそまよねーずやき きんぴらごぼう すましじる(とうふ・わかめ) りんご	こめこのかぼちやけーき ぎゅうにゅう	こめ えっぐけあまよねーず あぶら、さとう、かぼちや こめこ	かれい、しろみそ ぶたこまにく もめんどうふ とうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん、こんにやく、ごぼう びーまん、わかめ、りんご	しお、しょうゆ みりん、りょうりしゆ だしじる べーきんぐぱうだー
9	すい	いちごじゃむさんど とうにゅうちきんぐらたん ひじきとつなのさらだ こんそめすーぷ なし	きのこごはん ぎゅうにゅう	しょくばん、いちごじゃむ こむぎこ、あぶら、ぱんこ えっぐけあまよねーず こめ、ごま	とりこまにく ぱるめざんちーず つなかん ぎゅうにゅう とうにゅう	たまねぎ、ぱせり ひじき、にんじん、きゅうり きゃべつ、もやし、なし えのき、しめじ	しお、こんそめ しょうゆ
10	もく	ごはん とうふちゃんぶるー はるさめのあえもの みそしる(だいこん・あぶらあげ) りんご	ひやしそうめん ぎゅうにゅう	こめ、ごまあぶら はるさめ、さとう そうめん	もめんどうふ ぶたこまにく あぶらあげ、しろみそ ぎゅうにゅう	にんじん、もやし、にら きゅうり、だいこん、りんご ねぎ、わかめ	りょうりしゆ、しょうゆ しお、す、だしじる
11	きん	ごはん とりにくのごまてりやき ごもくにまめ みそしる(なめこ・たまねぎ) なし	あげばん ぎゅうにゅう	こめ、くろごま さとう、かたくりこ、あぶら ばたーろーる	とりももにく だいずみずに、しろみそ きなこ ぎゅうにゅう	にんじん、こんにやく いんげん、なめこ、たまねぎ なし	しょうゆ、みりん だしじる
12	ど	ごはん やきにく さつまいものあまに みそしる(きりぼし・にんじん) なし	まーまれーどむしばん ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう ごまあぶら、かたくりこ さつまいも ほっとけーきみつくす まーまれーどじゃむ	ぶたこまにく しろみそ とうにゅう ぎゅうにゅう	びーまん、もやし、玉ねぎ しょうが、きりぼしだいこん にんじん、なし	しょうゆ、みりん だしじる
13	にち						

にち	よう	ちゅうしょくこんだてめい	さんじおやつ	ざいりょう			ちょうみりょう
				ねつとちからになるもの	ちやにくやほねになるもの	からだのちようしをととのえるもの	

14	げつ	ろーるばん とうふのみーとろーふ ひじきさらだ ぽてとすーぶ なし	ちゅうかおこわ ぎゅうにゅう	ばたーろーる あぶら、さとう じゃがいも こめ、もちこめ、ごま	もめんどうふ ぶたひきにく とうにゅう とりももにく ぎゅうにゅう	たまねぎ、ひじき にんじん、きゅうり、こーん なし、ほししいたけ	けちやつぶ、しお す、しょうゆ こんそめ、りょうりしゆ
15	か	ごはん とりにくのなんばんづけ きゃべつ、のりいため みそしる(さといも・あぶらあげ) りんご	かれーうどん ぎゅうにゅう	こめ、こむぎこ、あぶら さとう、さといも うどん かたくりこ、あぶら	とりももにく あぶらあげ、しろみそ ぶたこまにく ぎゅうにゅう	しょうが、きゅうり、とまと きゃべつ、しめじ、きざみのり りんご、たまねぎ、にんじん	りょうりしゆ、しょうゆ、す みりん、だしじる かれーこ、しお
16	すい	ごはん かじきのてりやき かぼちゃのきんぴら みそしる(こまつな・にんじん) なし	こくとうとーすと ぎゅうにゅう	こめ、かたくりこ、あぶら かぼちゃ、さとう しょくぱん、くろさとう ばたーろーる	かじき しろみそ ぎゅうにゅう	にんじん、こまつな なし	りょうりしゆ、しょうゆ みりん、だしじる、しお
17	もく	ごはん ればーのたつたあげ はるさめのちゅうかいため みそしる(かぼちゃ・たまねぎ) りんご	ぎょうざのぶちびざ ぎゅうにゅう	こめ、かたくりこ、あぶら はるさめ、さとう ごまあぶら、かぼちゃ ぎょうざのかわ	ぶたればー しろみそ つなかん びざようちーず ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、しめじ りんご、こーん、しょうが	しお しょうゆ、だしじる けちやつぶ
18	きん	ひじきごはん にこみふうはんぱーぐ こーんさらだ みそしる(なめこ・とうふ) ぶどう	さつまどーなつ ぎゅうにゅう 【おたんじょうびかい】	こめ、さとう かたくりこ、あぶら さつまいも、ふんとう	ぶたひきにく、あぶらあげ もめんどうふ しろみそ ぎゅうにゅう	たまねぎ、きゃべつ、きゅうり わかめ、こーん、なめこ にんじん、ひじき、ぶどう	しお、りょうりしゆ うすたーそーす こんそめ、みりん しょうゆ、す、だしじる べーきんぐぱうだー
19	ど	ごはん こうやどうふととりにくのにももの さんしょくおひたし みそしる(わかめ・たまねぎ) りんご	ぜりー、くらっかー ぎゅうにゅう	こめ、さとう、くらっかー	こうやどうふ とりこまにく はなかつお しろみそ ぎゅうにゅう	にんじん、だいこん、いんげん ほうれんそう、もやし わかめ、たまねぎ りんご、かんてん ぶどうじゆーす	だしじる、しょうゆ
20	にち						
21	げつ	けいろうのひ					
22	か	しゅうぶんのひ					
23	すい	ちきんかれー さわーくらふと りんご	いためびーふん ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも こむぎこ、あぶら、ばたー びーふん、さとう	とりこまにく ぶたひきにく ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ きゅうり、ぴーまん、きゃべつ もやし、りんご	かれーこ、こんそめ しお、けちやつぶ ちゅうのうそーす す、ちゅうかあじ、しょうゆ
24	もく	ごはん しょうがやき ちくぜんに みそしる(きゃべつ・とうふ) なし	しゅがーとーすと ぎゅうにゅう	こめ、さとう、あぶら しょくぱん、ばたー	ぶたこまにく ちくわ、もめんどうふ しろみそ ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、ぴーまん しょうが、だいこん、こんにやく しめじ、きゃべつ、なし	しょうゆ、りょうりしゆ だしじる
25	きん	ごもくうどん さけのかれーむにえる さつまいものさらだ りんご	おはぎ せんべい むぎぢゃ	うどん、こむぎこ、あぶら さつまいも、いも えっぐけあまよねーず こめ、もちこめ、しろごま さとう、せんべい	とりこまにく あぶらあげ、さけ きなこ、あずき ぎゅうにゅう	にんじん、ねぎ、ほうれんそう いんげん、りんご	しょうゆ、だしじる みりん、しお かれーこ
26	ど	ごはん とりにくとだいのうまに やさいすていっく みそしる(じゃがいも・たまねぎ) なし	つなおにぎり ぎゅうにゅう	こめ、さとう えっぐけあまよねーず じゃがいも	とりこまにく だいのうまに しろみそ つなかん ぎゅうにゅう	にんじん、いんげん きゅうり、たまねぎ なし	りょうりしゆ、しょうゆ みりん、だしじる
27	にち						
28	げつ	いちごじゃむさんど とりにくのばーべきゆーやき ぽてとさらだ もやしすーぶ りんご	こーんぴらふ ぎゅうにゅう	しょくぱん、いちごじゃむ あぶら、じゃがいも、さとう えっぐけあまよねーず こめ	とりももにく ぎゅうにゅう	にんじん、きゅうり、きゃべつ もやし、りんご、しょうが こーん、たまねぎ	しお、けちやつぶ ちゅうのうそーす、こんそめ
29	か	ごはん とうふのおとしあげ わふうさらだ みそしる(えのき・こまつな) なし	やきそば ぎゅうにゅう	こめ、かたくりこ、あぶら やきそばめん	もめんどうふ ぶたひきにく ぶたこまにく しろみそ ぎゅうにゅう	ねぎ、にんじん、ひじき もやし、わかめ、きゅうり こーん、えのき、こまつな なし、たまねぎ、あおのり	しょうゆ、しお す、だしじる ちゅうのうそーす
30	すい	ごはん とりにくのあまずいため はくさいのおひたし みそしる(きりぼし・にんじん) ぶどう	ぎもーぶ ぎゅうにゅう 【たぶんかおやつ】	こめ、あぶら、さとう いちごじゃむ こーんすたーち	とりこまにく はなかつお しろみそ ぎゅうにゅう	たまねぎ、ぴーまん、にんじん あかぴーまん、はくさい、ほうれんそう きりぼしだいこん、こまつな ぶどう	す、しょうゆ しお、だしじる ぜらちん れもんじる