

【こんねんど、はじめてでるしょくざい】



・なし (15にち)

●しょうしょくざいにつきましては、アレルギーなどにはいりよく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

あさのにゅうじのおやつは  
まいにちぎゅうにゅうです



こんげつのくだものは  
「すいか・りんご・めろん・なし」です。  
・2にち(か)はなつのおたのしみぎょうじしょく  
です。  
・24にち(すい)はおたんじょうびかいです。  
・26にち(きん)はたぶんかおやつです。

※のうひんのかんけいにより、へんこうする  
ことがあります。  
そのばあいにはけいじしおしらせします。

にち	よう	ちゅうしょくこんだてめい	3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	ちやくやほねになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	
1	げつ	ちゅうかどん ぶろっこりーさらだ わかめすーぷ すいか	ゆでとうもろこし ぎゅうにゅう	こめ、さとう、かたくりこ あぶら、ごま	ぶたこまにく ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん はくさい、きぬさや、ぶろっこりー もやし、ねぎ、わかめ すいか、とうもろこし	りょうりしゅ、しょうゆ す、ちゅうかだし、だし しお
2	か	なつやさいかつかれー かわりさらだ みかんぜりー すいか	ぱふえ ぎゅうにゅう  【なつのおたのしみぎょうじしょく】	こめ、かぼちゃ、さとう、あぶら こむぎこ、ぱんこ、ごま えっくけあまよねーず いちごじゃむ こーんふれーく、くらっかー	とりももにく しらす とうにゅう とうにゅうほいつぷ ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、なす ぱぷりか、こまつな、わかめ こーん、きざみのり、すいか みかんかん、おれんじじゅーず れもんじる、かんてん、おうとうかん	かれーこ、こんそめ けちやっぷ、しお ちゅうのうそーす、しょうゆ
3	すい	いちごじゃむさんど じゃがいものまとに もやしさらだ こんそめすーぷ りんご	あおなとしらすのまぜごはん ぎゅうにゅう	しょくぱん じゃがいも、あぶら、さとう こめ、ごまあぶら、ごま いちごじゃむ	とりこまにく ちりめん ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん とまとかん、もやし、きゅうり こーん、きゃべつ、りんご こまつな	しょうゆ、す、こんそめ
4	もく	ごはん ぶたればーのかおりあげ かぼちゃのふくめに みそしる(にんじん・こまつな) りんご	らーめん ぎゅうにゅう	こめ、ごまあぶら、かたくりこ あぶら、さとう、かぼちゃ やきそばめん	ぶたればー しろみそ ぎゅうにゅう	ぴーまん、にんじん、こまつな りんご、わかめ、ねぎ、こーん しょうが	りょうりしゅ、しょうゆ だし しお、ちゅうかだし
5	きん	ごはん かれいのにつけ きんぴらごぼう みそしる(たまねぎ・えのき) めろん	つなぴらふ ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう ごま	かれい しろみそ つなかん ぎゅうにゅう	にんじん、こんにやく、ごぼう ぴーまん、たまねぎ、えのき めろん、ぱせり	しょうゆ みりん、りょうりしゅ だし、こんそめ
6	ど	ごはん とうふのくあんかけ じゃがいものいそあえ みそしる(きりぼし・わかめ) りんご	いちごじゃむむしぱん ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、じゃがいも さとう、かたくりこ ほっとけーきみつくす いちごじゃむ	もめんとうふ、ぶたひきにく しろみそ とうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、あおのり きりぼしだいこん、わかめ、りんご	しょうゆ、ちゅうかだし しお、だし
7	にち						
8	げつ	わかめうどん とりにくのてりやき きゅうりとちくわのさらだ すいか	どらいかれーとーすと ぎゅうにゅう	うどん、さとう、ごま えっくけあまよねーず しょくぱん	あぶらあげ とりももにく、ちくわ ぶたひきにく ぎゅうにゅう	わかめ、にんじん、ねぎ きゅうり、すいか たまねぎ、ぱせり	だし、みりん、しょうゆ しお、りょうりしゅ ちゅうのうそーす けちやっぷ、かれーこ
9	か	ごはん とりだんごのさっぱり きりぼしだいこんのおかかあえ みそしる(かぼちゃ・たまねぎ) めろん	こくとうぼーろ ぎゅうにゅう	こめ、かたくりこ さとう、かぼちゃ こむぎこ、くろざとう、ごま	とりひきにく もめんとうふ、はなかつお しろみそ とうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ、しょうが、こまつな きりぼしだいこん、にんじん めろん	りょうりしゅ、す、しょうゆ しお、だし べーきんぐぱうだー
10	すい	ごはん たらまよこーんやき ひじきいりに みそしる(きゃべつ・あつあげ) すいか	ちーずいもち ぎゅうにゅう	こめ、こむぎこ、あぶら えっくけあまよねーず さとう、じゃがいも かたくりこ	たら、だいずみず ちくわ、あつあげ しろみそ、とうにゅう ぴざようちーず ぎゅうにゅう	くりーむこーん、ぱせり ひじき、にんじん、きゃべつ すいか、あおのり	しお、だし、しょうゆ
11	もく	<b>やまのひ</b>					
12	きん	ごはん ほいこーろー しるばーさらだ ちゅうかすーぷ(にんじん・ちんげんさい) りんご	なつとうそうめん ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう かたくりこ、はるさめ えっくけあまよねーず そうめん	ぶたこまにく しろみそ ひきわりなつとう ぎゅうにゅう	きゃべつ、ねぎ、あかぴーまん しょうが、にんじん きゅうり、こーん ちんげんさい、りんご	りょうりしゅ、しょうゆ しお、だし、ちゅうかだし みりん
13	ど	ごはん ぶただいこん わかめのすのもの みそしる(ふ・えのき) りんご	すこーん ぎゅうにゅう	こめ、さとう、ふ ほっとけーきみつくす あぶら、いちごじゃむ	ぶたこまにく ちりめん、しろみそ とうにゅう ぎゅうにゅう	だいこん、にんじん、こんにやく しょうが、きゅうり、わかめ えのき、りんご	だし、しょうゆ、みりん す、しお
14	にち						
15	げつ	つなかれー だいずさらだ すいか	おふのきなこらすく ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも あぶら、こむぎこ えっくけあまよねーず ふ、さとう	つなかん だいずみず とうにゅう きなこ ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、きゅうり こーん、すいか	かれーこ、こんそめ けちやっぷ、しお ちゅうのうそーす

にち	よう	ちゅうしょくこんだてめい	3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	ちやくやくほねになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	
16	か	ごはん とりにくのちーずやき こまつなのなっとうあえ みそしる(だいこん・あぶらあげ) すいか	じゃーじゃーうどん ぎゅうにゅう	こめ、さとう、ごまあぶら うどん、かたくりこ	とりももにく、びざようちーず ひきわりなっとう、ちりめん あぶらあげ、しろみそ ぶたひきにく ぎゅうにゅう	ぱせり、こまつな、にんじん だいこん、すいか、ねぎ しょうが、きゅうり	しお、しょうゆ、す だし
17	すい	すたみなどん かぼちゃさらだ とうふすーぷ すいか	ぎょうざのかわのぶちびざ ぎゅうにゅう	こめ、さとう、かぼちゃ えっぐけあまよねーず ぎょうざのかわ、あぶら	ぶたひきにく もめんとうふ つなかん、びざようちーず ぎゅうにゅう	たまねぎ、ぱぷりか、にら にんにく、きゅうり、にんじん ぱせり、わかめ、すいか こーん	りょうりしゆ、しょうゆ こんそめ、しお けちやっぷ、ちゅうかだし
18	もく	ごはん あじのからあげ とまとときゅうりのぴくるすふう みそしる(きゃべつ・こーん) なし	ひじきおにぎり ぎゅうにゅう	こめ、かたくりこ、あぶら さとう、こめ	あじ しろみそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	とまと、きゅうり、しょうが きゃべつ、こーん、なし ひじき、にんじん	しお、しょうゆ、みりん す、だし りょうりしゆ
19	きん	いちごじゃむさんど ぶたにくのけちやっぷいため じゃこさらだ こーんすーぷ なし	とりおこわ ぎゅうにゅう	しよくぱん さとう、こめ、もちごめ いちごじゃむ	ぶたこまにく ちりめん、とうにゅう とりひきにく ぎゅうにゅう	たまねぎ、ぴーまん、 まっしゅるーむかん、きゃべつ こまつな、きゅうり、たまねぎ くりーむこーん、ぱせり、なし ごぼう、にんじん	けちやっぷ、しょうゆ しお、す、こんそめ りょうりしゆ
20	ど	ごはん とうふちゃんぷるー ほうれんそうおかかあえ みそしる(しめじ・たまねぎ) なし	ほっとけーき ぎゅうにゅう	こめ、ごまあぶら ほっとけーきみつくす	もめんとうふ ぶたこまにく はなかつお、しろみそ とうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん、もやし、にら ほうれんそう、こーん しめじ、たまねぎ、なし	りょうりしゆ、しょうゆ しお、だし めーふるしろっぷ
21	にち						
22	げつ	ひやしたんたんめん たらのちーずやき わかめさらだ なし	かやくごはん ぎゅうにゅう	やきそばめん、ごまあぶら さとう、ごま、あぶら こめ、もちごめ	ぶたひきにく しろみそ、とうにゅう びざようちーず あぶらあげ ぎゅうにゅう	ねぎ、ちんげんさい、こーん もやし、きゅうり、わかめ ぱせり、なし、こんにやく にんじん	しょうゆ、ちゅうかだし しお、す、りょうりしゆ だし
23	か	ごはん やきにく こうやどうふのもの みそしる(こまつな・きりぼし) なし	すばげていみーとそーす ぎゅうにゅう	こめ、さとう、ごまあぶら かたくりこ、あぶら すばげてい	ぶたこまにく こうやどうふ しろみそ ぶたひきにく ぎゅうにゅう	もやし、ぴーまん、あかぴーまん たまねぎ、しょうが、にんにく にんじん、ぐりんぴーす こまつな、きりぼしだいこん、なし ぱせり	しょうゆ、みりん だし、けちやっぷ こんそめ、しお
24	すい	つなさんど ひまわりはんぱーぐ じゃがいもとしめじのそてー こんそめすーぷ めろん	まーまれーどけーき ぎゅうにゅう 【おたんじょうびかい】	ばたーろーる えっぐけあまよねーず ぱんこ、あぶら、じゃがいも ほっとけーきみつくす まーまれーどじゃむ、さとう	つなかん ぶたひきにく、とりひきにく とうにゅう とうにゅうほいっぷ ぎゅうにゅう	きゃべつ、きゅうり たまねぎ、にんじん、こーん しめじ、もやし、こまつな めろん、おれんじじゅーす	しお、けちやっぷ こんそめ
25	もく	ごはん とりにくのみそまよいため はるさめさらだ すましじる(わかめ・ねぎ) なし	ここあむしぱん ぎゅうにゅう	こめ、はるさめ、さとう えっぐけあまよねーず ごまあぶら ほっとけーきみつくす	とりこまにく、しろみそ とうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、ぶろっこりー きゅうり、こーん、わかめ ねぎ、なし	みりん、す、しょうゆ だし、しお、ここあ べーきんぐぱうだー
26	きん	ごはん とうふのでんがく ませどあんさらだ すましじる(もやし・たまねぎ) なし	なん かれー ぎゅうにゅう 【たぶんかおやつ】	こめ、ぱんこ、さとう じゃがいも、かたくりこ えっぐけあまよねーず きょうりきこ、こむぎこ あぶら	とりひきにく、もめんとうふ ぶたひきにく しろみそ とうにゅう ぎゅうにゅう	しょうが、きゅうり、にんじん もやし、たまねぎ、なし	しょうゆ、みりん だし、しお、こんそめ どらいーすと ちゅうのうそーす けちやっぷ、かれーこ
27	ど	ごはん にくじゃが やさいすていっく みそしる(あぶらあげ・えのき) なし	さけわかめおにぎり ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、さとう あぶら えっぐけあまよねーず	ぶたこまにく あぶらあげ、しろみそ さけふれーく、ちりめん ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、しらたき きゅうり、えのき、なし わかめ	しょうゆ、だし
28	にち						
29	げつ	ごはん ぶたにくのねぎしおいため きゃべつのつなあえ みそしる(あつあげ・なめこ) めろん	やきそば ぎゅうにゅう	こめ、ごまあぶら、さとう ごま、やきそばめん	ぶたこまにく、ぶたひきにく つなかん あつあげ、しろみそ ぎゅうにゅう	もやし、ねぎ、にら、しょうが きゃべつ、いんげん、にんじん なめこ、めろん、たまねぎ あおのり	しょうゆ、しお だし、ちゅうのうそーす
30	か	ごはん なまあげのかれーいため しえるまかろにさらだ みそしる(ふ・なす) なし	ひまわりかん せんべい ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、まかろに えっぐけあまよねーず ふ、さとう せんべい	あつあげ、ぶたこまにく しろみそ ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ ぴーまん、きゅうり、なす なし、かんでん おれんじじゅーす ぶどうじゅーす	しお、かれーこ、しょうゆ だし
31	すい	ごはん とりにくのあまずまよやき きりぼしだいこんいために はくさいすーぷ なし	こくとうけーき ぎゅうにゅう	こめ、さとう、あぶら えっぐけあまよねーず かたくりこ、くろざとう ほっとけーきみつくす	とりむねにく あつあげ とうにゅう ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん、にんじん はくさい、たまねぎ、なし	しお、しょうゆ、みりん す、だし、こんそめ しお、りょうりしゆ

