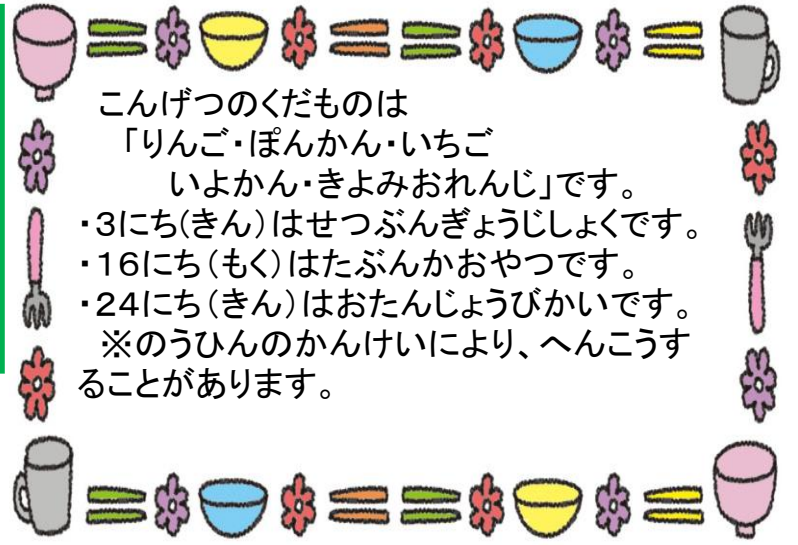


【こんねんど、はじめてでるしょくざい】  
 ・いよかん（17にち）  
 ・きよみおれんじ（28にち）

●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	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のえるもの	
1	すい	ちきんかれーらいす もやしさらだ りんご	ここあばん ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも あぶら、こむぎこ、さとう ほっとけーきみつくす	とりこまにく きぬごしとうふ とうにゅう	にんじん、たまねぎ、もやし きゅうり、りんご	かれーこ、こんそめ ちゅうのうそーす けちやつぶ、しお、す しょうゆ、ここあ
2	もく	ごはん やきにく はくさいのおひたし みそしる(たまねぎ・わかめ) りんご	こめこのいしがきまんじゅう ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、ごまあぶら かたくりこ、こめこ さつまいも、しろごま	ぶたこまにく はなかつお、しろみそ ぎゅうにゅう	ぴーまん、もやし、たまねぎ しょうが、はくさい、ほうれんそう にんじん、わかめ、りんご	しょうゆ、みりん だし、しお
3	きん	あかおにごはん つくねこんぼう だいちあまからいため けんちんじる ぽんかん	おにどーなつ ぎゅうにゅう  【せつぶんぎょうじしよく】	こめ、さとう、かたくりこ ごま、あぶら、さといも ほっとけーきみつくす	もめんとうふ、とりひきにく だいちみず、しらす とうにゅうなまくりーむ とうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん、ごぼう、たまねぎ だいちこん、ねぎ、ぽんかん やきのり、いちご	しお、しょうゆ、かれーこ みりん、りょうりしゆ だし ここあ
4	ど	ごはん あつあげのみそいため じゃがいものそぼろに わかめすーぷ りんご	おかかおにぎり ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう じゃがいも、かたくりこ ごま	あつあげ、ぶたこまにく しろみそ、とりひきにく はなかつお ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、ぴーまん ぐりんぴーす、わかめ、ねぎ りんご	しょうゆ、だし、ちゅうかだし しお
5	にち						
6	げつ	ごはん いりどり しるばーさらだ みそしる(なめこ・たまねぎ) りんご	こーんまよとーすと ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう はるさめ えつぐけあまよねーず しよくばん	とりこまにく しろみそ きぬごしとうふ、とうにゅう ぎゅうにゅう	だいちこん、ごぼう、こんにやく にんじん、いんげん、きゅうり こーん、なめこ、たまねぎ りんご、ぱせり	りょうりしゆ、みりん しょうゆ、だし、しお
7	か	ごはん ぶりだいちこん ぶろっこりーとちくわのまよあえ みそしる(さといも・あぶらあげ) いちご	あんかけすばげてい ぎゅうにゅう	こめ、さとう えつぐけあまよねーず さといも、すばげてい	ぶり、ちくわ あぶらあげ、しろみそ はながつお ういんなー ぎゅうにゅう	だいちこん、ぶろっこりー、いちご たまねぎ、ぴーまん まっしゆるーむ、こーん	だし、りょうりしゆ しょうゆ、けちやつぶ うすたーそーす ちゅうかだし
8	すい	ごはん こんさいはんぱーぐ ひじきのごまあえ みそしる(とうふ・ねぎ) ぽんかん	さつまいもかりんとう ぎゅうにゅう	こめ、ばんこ、あぶら さとう、かたくりこ ごま、さつまいも くろざとう	とりひきにく もめんとうふ、しろみそ ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、ごぼう れんこん、もやし、ひじき ほうれんそう、ねぎ、ぽんかん	しお、だし、しょうゆ みりん
9	もく	みそらーめん あおのりぽてとびーんず ぽんかん	やきおにぎり ぎゅうにゅう	やきそばめん じゃがいも、かたくりこ あぶら、こめ、ごま	ぶたこまにく、しろみそ だいちみず、ちりめん ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、もやし こーん、きゃべつ、あおのり ぽんかん	ちゅうかだし しお、しょうゆ、みりん
10	きん	いちごじゃむさんど とうふのきつしゆ きゃべつとわかめのさらだ こんそめすーぷ(にんじん・たまねぎ) りんご	さけちやつけ ぎゅうにゅう	しよくばん あぶら、こめ いちごじゃむ	もめんとうふ、ぶたひきにく しろみそ、びざようちーず さけふれーく ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう きゃべつ、きゅうり、わかめ りんご、きざみのり	しお、す、しょうゆ こんそめ
11	ど	<b>けんこくきねんひ</b>					
12	にち						
13	げつ	ごはん とりにくのいそべやき れんこんきんぴら みそしる(きゃべつ・たまねぎ) りんご	いためびーふん ぎゅうにゅう	こめ、かたくりこ、あぶら さとう、ごま びーふん	とりももにく しろみそ ぶたひきにく ぎゅうにゅう	あおのり、れんこん、にんじん いんげん、きゃべつ、たまねぎ りんご	しお、だし、しょうゆ ちゅうかだし

にち	ひかり	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	
14	か	どらいかれー わかめさらだ こんそめすーぶ(こーん・たまねぎ) いちご	まーぶるくつきー ぎゅうにゅう	こめ、こむぎこ、ごまあぶら さとう、あぶら	ぶたひきにく ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、ぱぷりか とまとかん、もやし、きゅうり こーん	うすたーそーす けちやつぶ、かれーこ こんそめ、しお、しょうゆ ここあ
15	すい	ぶるこぎどん さつまいものあまに はるさめすーぶ りんご	こめこのほっとけーき ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう ごまあぶら、さつまいも さとう、はるさめ、こめこ めーぶるしろつぷ	ぶたこまにく、しろみそ とうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ、しめじ、にら、にんにく にんじん、りんご	りょうりしゆ、しょうゆ こんそめ べーきんぐぼうだー ぱにらえっせんす
16	もく	ごはん かれのいまよちーずやき きりぼしだいこんのいためなむる みそしる(あつあげ、たまねぎ) ぽんかん	れもんどーなつ ぎゅうにゅう  【たぶんかおやつ】	こめ えっぐけあまよねーず ごまあぶら、さとう、ごま こむぎこ、あぶら ぐらにゅうとう	かれい びざようちーず ぶたこまにく、あつあげ しろみそ、とうにゅう ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん、にんじん、にら たまねぎ、ぽんかん れもん	しお、うすたーそーす しょうゆ、だし べーきんぐぼうだー
17	きん	ろーるばん くりーむしちゅー つなさらだ いよかん	けちやつぶらいす ぎゅうにゅう	ばたーろーる じゃがいも、あぶら、こむぎこ こめ	とりこまにく、とうにゅう つなかん ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、ぶろっこりー きゅうり、きゃべつ、いよかん ぐりんぴーす	こんそめ、しお、す しょうゆ、けちやつぶ
18	ど	ごはん とうふのつくねやき すばげていさらだ(まよ) みそしる(ふ・わかめ) りんご	こーんふれーくおこし ぎゅうにゅう	こめ、ばんこ、あぶら さとう、すばげてい えっぐけあまよねーず ふ、こーんふれーく はちみつ	もめんとうふ、とりひきにく しろみそ ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、きゅうり きゃべつ、わかめ、りんご	しお、しょうゆ、みりん だし
19	にち						
20	げつ	ごはん ささみのかれーあげ みっくすべじたぶるそてー みそしる(あつあげ・ほうれんそう) ぽんかん	ろーるばんのらすく ぎゅうにゅう	こめ、かたくりこ、あぶら じゃがいも、さとう ろーるばん、ばたー	ささみ あつあげ、しろみそ ぎゅうにゅう	いんげん、にんじん、こーん ほうれんそう、ぽんかん	しお、かれーこ こんそめ、だし
21	か	いちごじゃむさんど みーとぼーる(けちやつぶあじ) やさいすていっく きのこのとうにゅうすーぶ いよかん	ほねぶとちやーはん ぎゅうにゅう	しょくばん かたくりこ、さとう えっぐけあまよねーず こめ、ごま、あぶら いちごじゃむ	ぶたひきにく とうにゅう、しらす ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、きゅうり しめじ、えりんぎ、ぱせり いよかん、ねぎ	けちやつぶ うすたーそーす りょうりしゆ、しょうゆ、しお こんそめ
22	すい	ごはん あじのみそやき こまつなのなっとうあえ すましじる(ちくわ・えのき) りんご	すいとん ぎゅうにゅう	こめ、さとう、あぶら ごまあぶら、こむぎこ かたくりこ	あじ、しろみそ ちりめん、ひきわりなっとう ちくわ、ぶたこまにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	こまつな、にんじん、えのき りんご、だいこん、ごぼう、ねぎ	りょうりしゆ、みりん しょうゆ、す、だし しお
23	もく	<b>てんのうたんじょうび</b>					
24	きん	とりにくてりやきどん まかろにさらだ こんそめすーぶ(はくさい・じゃがいも) いちご	ここあけーき ぎゅうにゅう  【おたんじょうびかい】	こめ、さとう、まかろに えっぐけあまよねーず じゃがいも ほっとけーきみっくす こーんすたーち	とりももにく とうにゅう とうにゅうなまくりーむ ぎゅうにゅう	しめじ、ねぎ、きゃべつ きゅうり、にんじん、はくさい たまねぎ、いちご おれんじじゅーす	みりん、しょうゆ す、けちやつぶ、しお こんそめ べーきんぐぼうだー
25	ど	ごはん とりにくのあまからに はるさめのちゅうかささらだ みそしる(だいこん・こうやどうふ) りんご	じゃがいもとこーんのおやき ぎゅうにゅう	こめ、はるさめ、さとう ごまあぶら、じゃがいも こむぎこ、かたくりこ、あぶら	とりこまにく こうやどうふ、しろみそ ぎゅうにゅう	たまねぎ、ぴーまん きゅうり、にんじん、だいこん りんご、こーん	りょうりしゆ、しょうゆ す、だし、けちやつぶ
26	にち						
27	げつ	ごはん あげればーのかれーけちやつぶあえ きゅうりとわかめのすのもの みそしる(じゃがいも・たまねぎ) いちご	くろみつとーすと ぎゅうにゅう	こめ、かたくりこ、あぶら さとう、ごま、じゃがいも しょくばん、ばたー くろぎとう	ぶたればー しらす、しろみそ ぎゅうにゅう	しょうが、にんにく きゅうり、わかめ、たまねぎ いちご	しょうゆ、りょうりしゆ けちやつぶ、ちゅうのうそーす かれーこ、す、しお だし
28	か	ほうとううどん さばのしおやき だいずさらだ きよみおれんじ	あおなとじゃこのおにぎり ぎゅうにゅう	うどん、かぼちゃ えっぐけあまよねーず こめ	ぶたこまにく、しろみそ さば、だいずみずに ちりめん ぎゅうにゅう	にんじん、はくさい、ねぎ ごぼう、きゅうり、こーん きよみおれんじ、こまつな	だし、しょうゆ、みりん しお

