

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	
15	か	ごはん さけのしおこうじやき ほうれんそうのおかかあえ すましじる(おくら・とうふ) かき	くりーむぱすた ぎゅうにゅう	こめ、あぶら すばげてい こむぎこ	さけ はなかつお きぬごしどうふ とうにゅう ぎゅうにゅう	ほうれんそう、もやし にんじん、おくら かき、ぶなしめじ、にんじん たまねぎ	しおこうじ、しょうゆ しお、だしじる
16	すい	ぶたにくきのこどん しるばーさらだ みそしる(だいこん・あぶらあげ) りんご	あげばん ぎゅうにゅう	こめ、さとう ごま、はるさめ えっぐけあまよねーず ばたーろーる	ぶたひきにく あぶらあげ、しろみそ きなこ ぎゅうにゅう	きゃべつ、えのき、ぶなしめじ にんじん、きゅうり だいこん、りんご	だしじる、しょうゆ みりん、しお
17	もく	りんごじゃむさんど とりにくのとまとに りよねーずぼてとふう とうにゅうすーぶ(ほうれんそう・にんじん) かき	ひじきごはん 牛乳	しょくぱん、りんごじゃむ こむぎこ、あぶら、さとう じゃがいも こめ	とりももにく とうにゅう あぶらあげ ぎゅうにゅう	たまねぎ、とまとかん ほうれんそう、にんじん、かき ひじき	しお、こんそめ しょうゆ
18	きん	ごはん みそやきにく ひじきのまよさらだ ちゅうかすーぶ(きゃべつ・こーん) おれんじ	ふかしいも ぎゅうにゅう	こめ、あぶら さとう、ごまあぶら かたくりこ えっぐけあまよねーず さつまいも	ぶたこまにく しろみそ つなかん ぎゅうにゅう	ぴーまん、もやし たまねぎ、しょうが ひじき、きゅうり、にんじん きゃべつ、こーん、おれんじ	しょうゆ、みりん ちゅうかあじ
19	ど	あきのふえすていばる					
20	にち						
21	げつ	ごはん まーぼーどうふ こまつなとこーんのそてー はくさいすーぶ かき	のりちーずとーすと ぎゅうにゅう	こめ、ごまあぶら さとう、かたくりこ あぶら、しょくぱん えっぐけあまよねーず	きぬごしどうふ ぶたひきにく しろみそ びぎょうちーず ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ こまつな、ぶなしめじ、こーん はくさい、かき きざみのり	しょうゆ しお、こんそめ ちゅうかあじ
22	か	そくいれいせいでんのぎのおこなわれるひ					
23	すい	ごはん とうふのつくねやき きりぼしだいこんのもの みそしる(ぶなしめじ・こまつな) かき	ちぢみ(たぶんかおやつ) ぎゅうにゅう	こめ ぱんこ、さとう あぶら、ごまあぶら こむぎこ じょうしんこ	もめんどうふ とりひきにく あぶらあげ しろみそ、しらす ぶたひきにく、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ きりぼしだいこん ぶなしめじ、こまつな かき、きぬさや にら	しょうゆ、みりん しお だしじる
24	もく	ろーるぱん きのこのしちゅー こーるすろー りんご	わかめごはん ぎゅうにゅう	ばたーろーる あぶら、こむぎこ さとう えっぐけあまよねーず こめ、ごま	とりこまにく とうにゅう ちりめん ぎゅうにゅう	ぶなしめじ、にんじん、たまねぎ とまとかん、こーん きゃべつ、りんご わかめ	けちやっぶ しょうゆ、しお、さけ みりん、だしじる
25	きん	さつまいもごはん さけのたつたあげ ひじきのいりに とんじる みかん	ここあけーき(くりーむ) ぎゅうにゅう	こめ、さつまいも、ごま かたくりこ あぶら、こむぎこ さとう	さけ、なまくりーむ だいずみずに、あぶらあげ ぶたばらにく、もめんどうふ しろみそ とうにゅう、ぎゅうにゅう	ひじき、にんじん、こんにやく ごぼう、だいこん、ねぎ みかん	さけ、しお しょうゆ、だしじる べーきんぐぼうだー ここあぼうだー
26	ど	ごはん とうふのちゃんぷるー さつまいものれもんこ みそしる(ふ・たまねぎ) りんご	さけわかめおにぎり ぎゅうにゅう	こめ、ごまあぶら さつまいも、さとう ふ ごま	もめんどうふ ぶたこまにく しろみそ さけ ぎゅうにゅう	にんじん、もやし、にら たまねぎ、りんご	さけ、しょうゆ こんそめ、しお だしじる
27	にち						
28	げつ	ごはん やきざかな(さんま) もやしさらだ みそしる(ほうれんそう・さといも) みかん	とうふどーなつ ぎゅうにゅう	こめ、さとう さぶら、ごま さといも ほっとけーきみつくす	さんま しろみそ きぬごしどうふ ぎゅうにゅう	れもん もやし にんじん、きゅうり ほうれんそう、みかん	しょうゆ、だしじる す
29	か	きつねうどん とりにくのてりやき れんこんのすのもの おれんじ	じゃこごはん ぎゅうにゅう	うどん、さとう あぶら こめ、ごま	あぶらあげ とりももにく ちりめん、はなかつお ぎゅうにゅう	にんじん、ねぎ ほうれんそう、れんこん きゅうり、おれんじ しょうが	だしじる しょうゆ、みりん す
30	すい	ちきんかれー つなさらだ りんご	やきそば ぎゅうにゅう	こめ、こむぎこ、ばたー じゃがいも あぶら、やきそばめん	とりこまにく つなかん ぶたこまにく ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ きゅうり、きゃべつ、こーん りんご もやし、あおのり	かれーこ、こんそめ けちやっぶ、しお ちゅうのうそーす す、しょうゆ
31	もく	ごはん ちんじゃおろーす はるさめのちゅうかさらだ わかめすーぶ みかん	はろういんくつきー ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、ごまあぶら かたくりこ、はるさめ さとう、ごま かぼちゃ、こむぎこ	ぶたももにく ぎゅうにゅう	ぴーまん、にんじん、たけのこ もやし、きゅうり、わかめ たまねぎ、みかん	しょうゆ、さけ しお、す、ちゅうかあじ

