

ひ に ち	よ う び	こんだてめい	ざいりょう			5月 	9じのおやつ/3じのおやつ		
			あか◇ ちやにくになるもの	みどり◇ からだのちよしをとのえるもの	き◇ ちからやたいおんとなるもの		そのた	こんだてめい	ざいりょう
1	ど	・とりにくのてりやきどん ・みかんかん ・みそしる	とりもも みそ,あぶらあげ	ほうれんそう みかんかん きゃべつ		こめ だし	みりんふう,しょうゆ,しょうゆ だし	あまからせん ◎やさいスティック じゅーす	あまからせん やさいスティック りんごじゅーす
3	げつ	・さけそぼろどん ・おうとうかん ・みそしる	さけ みそ	たまねぎ,こまつな おうとうかん ながねぎ		こめ,ごま さといも	ちょうりしゅ,しょうゆ だし	ぼたぼたやき ◎やさいかりんとう じゅーす	ぼたぼたやき やさいかりんとう やさいじゅーす
4	か	・やきうどん ・ちゅうかスープ ・びーちぜりー	ぶたにく,あおさ,かつおぶし わかめ	きゃべつ,にんじん こーん,たまねぎ		うどん,あぶら びーちぜりー	かつおだし,だしつゆ がらすーぶ,うすくちしょうゆ	ぼりんこ ◎おからいりあげあられ じゅーす	ぼりんこ おからいりあげあられ じゅーす
5	すい	・ちきんぴらふ ・おんやさいさらだ ・せんぎりすーぶ	とりもも ちくわ 	たまねぎ,にんじん,いんげん ぶろっこりー,かりふらわー,きゃべつ にんじん,きぬさや		こめ,あぶら さとう,あぶら	こんそめ,いそしお す,しょうゆ こんそめ,いそしお,こしょう	アンパンマンせんべい ◎びすけつと じゅーす	せんべい みれーびすけつと りんごじゅーす
6	もく	・ぶたどん ・つなとほうれんそうさらだ ・りんご ・みそしる	ぶたにく つな みそ	たまねぎ,ぐりんぴーす ほうれんそう,はくさい,こーん,にんじん りんご たまねぎ,いんげん		こめ,あぶら さとう じゃがいも	しょうゆ,ちょうりしゅ,みりんふう マヨネーズふう だし	ぎゅうにゅう ・ぶりん ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶりんのもと,ぎゅうにゅう さとう ぎゅうにゅう
7	きん	・ごはん ・とりのからあげ ・ふれんちさらだ ・おれんじ ・とうにゅうすーぶ	とりもも とうにゅう	しょうが きゃべつ,きゅうり,にんじん おれんじ たまねぎ,ばせり		こめ かたくりこ,こむぎこ,あぶら あぶら	しょうゆ,みりんふう す,いそしお,こしょう しちゅー 	よーぐると ◎こいのぼり ・ぎゅうにゅう	よーぐると わがし ぎゅうにゅう
8	ど	・ちゅうかどん ・わかめすーぶ ・ぶどうぜりー	ぶたにく わかめ	はくさい,たまねぎ,にんじん,きぬさや こーん,ながねぎ		こめ,あぶら,さとう,かたくりこ ぶどうぜりー	がらすーぶ,しょうゆ おいすたーすーす がらすーぶ,うすくちしょうゆ いそしお	あまからせん ◎どうぶつびすけつと じゅーす	あまからせん どうぶつびすけつと じゅーす
10	げつ	・ごはん ・とりのみそやき ・こまつなのごまよあえ ・さつま芋 ・すましる	とりもも,みそ つな	こまつな,こーん たまねぎ,ばんのうねぎ		こめ さとう ごま さつまいも ふ	みりんふう まよねーずふう,しょうゆ だし,うすくちしょうゆ,いそしお	ぎゅうにゅう ・りんごどーなつ ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ほっとけーきみつくす,とうにゅう りんご,あぶら ぎゅうにゅう
11	か	・ろーるばん&れーずんばん ・ぼーくちやつぶ ・ぼてとさらだ ・きゃべつすーぶ	ぶたにく	たまねぎ,まっしゅるーむ,ぶろっこりー きゅうり,にんじん きゃべつ,たまねぎ,すなっぶえんどう,こーん		ばたーろーる,れーずんばん こむぎこ,あぶら,さとう じゃがいも	いそしお,こんそめ,とまとけちやつぶ まよねーずふう こんそめ,いそしお	よーぐると ・もものふるーちえ ・ぎゅうにゅう	よーぐると ふるーちえ,ぎゅうにゅう ふるーつかくてるかん ぎゅうにゅう
12	すい	・ごはん ・さかなのいそべあげ ・ほうれんそうのおかかあえ ・おれんじ ・こんさいしる	あじ,あおさ ちくわ,かつおぶし	しょうが ほうれんそう,はくさい おれんじ ごぼう,だいこん,にんじん,きぬさや		こめ かたくりこ,あぶら	しょうゆ,みりんふう,ちょうりしゅ しょうゆ だし,うすくちしょうゆ,いそしお	びるくる ・きなこーすと ・ぎゅうにゅう	びるくる しょぼん,まーがりん,きなこ さとう,あぶら ぎゅうにゅう
13	もく	・ごはん ・かじょうとうふ ・はるさめさらだ ・ちんげんさいすーぶ	あつあげ,ぶたにく,みそ わかめ かまぼこ	たまねぎ,ながねぎ,しいたけ,にんじん,にんにく しょうが,にら もやし,とまと ちんげんさい,えのき		こめ あぶら,さとう,かたくりこ はるさめ,さとう,ごまあぶら,ごま ごまあぶら	しょうゆ  す,しょうゆ がらすーぶ,しょうゆ	ぎゅうにゅう ・あんこくつきー ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう こむぎこ,こしあん,さとう,あぶら とうにゅう ぎゅうにゅう
14	きん	・なかよしポークカレー ・アスパラのサラダ ・パイナップル	ぶたにく	たまねぎ,にんじん きゃべつ,あすばら,こーん,きゅうり,にんじん ばいん		こめ,じゃがいも,あぶら,さとう さとう,あぶら	かれー,とまとけちやつぶ す,しょうゆ	よーぐると ・ばななすこーん ・ぎゅうにゅう	よーぐると ほっとけーきみつくす,こむぎこ あぶら,さとう,ばなな,とうにゅう ぎゅうにゅう
15	ど	・けんちんうどん ・かぼちゃのそぼろみそいため ・おうとうかん	ちくわ,あぶらあげ ぶたにく,みそ	だいこん,ごぼう,しいたけ,にんじん ばんのうねぎ かぼちゃ,たまねぎ,いんげん おうとうかん		うどん あぶら,さとう	だし,だしつゆ みりんふう	ぼたぼたやき ◎やさいスティック じゅーす	ぼたぼたやき やさいスティック やさいじゅーす



ひ に ち	よ う び	こんだてめい	ざいりょう			そのた	9じのおやつ/3じのおやつ	
			あか◇ ちやにくになるもの	みどり◇ からだのちようしをとのえるもの	き◇ ちからやたいおんとなるもの		こんだてめい	ざいりょう
17	げつ	・むぎごはん ・さかなのてりやき ・すなっがえんどう ・ひじきとこうやのもの ・みそしる	あかうお めひじき,こうやどうふ みそ	すなっがえんどう にんじん ほうれんそう,しめじ,ながねぎ	こめ,おしむぎ さとも,ごまあぶら,さとう	しょうゆ,みりんふう かつおだし,しょうゆ,みりんふう だし	ぎゅうにゅう ・しっとりおさつつきー ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう こめ,さつまいも,さとう,あぶら どうにゅう,ごま ぎゅうにゅう
18	か	・さけちやーはん ・あつあげのちゅうかいため ・めろん ・ちゅうかすーぶ	さけ ぶたにく,あつあげ わかめ	たまねぎ,ながねぎ,ぐりんびーす たまねぎ,にんじん,しょうが,ちんげんさい めろん えのき,たまねぎ	こめ,あぶら,ごまあぶら あぶら,さとう,かたくりこ	がらすーぶ,いそしお,しょうゆ がらすーぶ,しょうゆ がらすーぶ,うすくちしょうゆ	やーぐると ・にんじんむしばん ・ぎゅうにゅう	よーぐると ほっとけーきみつくす,にんじん どうにゅう,さとう ぎゅうにゅう
19	すい	・ごはん ・とりにくのかりんあげ ・つなさらだ ・りんご ・みそしる	とりもも つな みそ	しょうが ぶろっこりー,もやし,こーん,にんじん りんご なす,だいこん,ばんのうねぎ	こめ かたくりこ,あぶら,さとう さとう,あぶら	しょうゆ,みりんふう,す す,しょうゆ だし	びるくる ・ぶどうゼリー ・ぎゅうにゅう	びるくる かつぶぜりーのもの,さとう,かん ぎゅうにゅう
20	もく	・みーとすばげてい ・ぼとふ ・ばなな じゅーす	ぶたにく とりもも	たまねぎ,にんじん,しいたけ,とまとびゆーれ きゃべつ,にんじん,すなっがえんどう ばなな じゅーす	すばげてい,あぶら,さとう じゃがいも	こんそめ,とまとけちやぶ,いそしお こんそめ,しょうゆ,いそしお	ぎゅうにゅう ・ゆかりおにぎり ・むぎちや	ぎゅうにゅう こめ,ゆかり むぎちや
21	きん	・ごはん ・ぶたにくのしょうがやき ・こまつなごまあえ ・なめこのみそ汁	ぶたにく とりもも みそ	たまねぎ,しょうが こまつな,もやし,えのき,にんじん なめこ,はくさい,きぬさや	こめ あぶら,さとう さとう,ごま	しょうゆ,みりんふう しょうゆ だし	よーぐると ・まかろにきなこ ・ぎゅうにゅう	よーぐると まかろにきなこ,さとう,いそしお きなこ ぎゅうにゅう
22	ど	・びーふかれー ・ふるーつぽんち	ぎゅうにく	たまねぎ,にんじん,ぐりんびーす ばいんかん,はくとうかん,みかんかん	こめ,じゃがいも,あぶら,さとう さとう	かれー,とまとけちやぶ	ぱりんこ ◎どうぶつぴすけつと じゅーす	ぱりんこ どうぶつぴすけつと りんごじゅーす
24	げつ	・ごはん ・あまからにくだんご ・きりほしだいこんのなむる ・むしどりスープ	とりにく むしどり	たまねぎ,あすばら きりほしだいこん,こまつな,にんじん きゃべつ,ばんのうねぎ	こめ さとう,かたくりこ ごまあぶら,ごま かたくりこ,はるさめ	しょうゆ しょうゆ がらすーぶ,うすくちしょうゆ	ぎゅうにゅう ・ひとくちはっしゅどぼてと ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう じゃがいも,いそしお,こむぎ,あぶら ぎゅうにゅう
25	か	・ごはん ・さかなのこーんまよやき ・はくさいのしおこんぶあえ ・ぶろっこりー ・とんじる	あじ ちくわ,しおふきこんぶ みそ,ぶたにく,とうふ	こーん はくさい,もやし,きゅうり,にんじん ぶろっこりー ごぼう,だいこん,きぬさや	こめ ごまあぶら	いそしお,マヨネーズふう だし	やーぐると ・ばばろあ ・ぎゅうにゅう	よーぐると ばばろあ,ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう
26	すい	・やきそば ・きのこすーぶ ・ぱいながる	ぶたにく,あおさ ちくわ	きゃべつ,たまねぎ,にんじん,びーまん しめじ,たまねぎ,えのき ぱいん	ちゅうかめん,あぶら	ちゅうのうそーす がらすーぶ,うすくちしょうゆ	びるくる ・きやらめるおふらすと ・ぎゅうにゅう	びるくる ふ,あぶら,さとう,どうにゅう ぎゅうにゅう
27	もく	・そぼろどん ・ほうれんそうのしらあえ ・りんご ・みそしる	とりひきにく ちくわ,とうふ みそ,あぶらあげ	たまねぎ,いんげん,こーん ほうれんそう,しいたけ,しらたき,にんじん りんご だいこん,ばんのうねぎ	こめ,あぶら,さとう ごま,さとう	しょうゆ,みりんふう,ちようりしゅ しょうゆ だし	ぎゅうにゅう ・おさつすていっく ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう さつまいも,あぶら,いそしお ぎゅうにゅう
28	きん	・にしゆのぼん ・なかよしくりーむしちゅー ・おーろらさらだ ・おれんじ	とりにく,どうにゅう	たまねぎ,にんじん,しめじ,ぐりんびーす きゃべつ,きゅうり,こーん,とまと おれんじ	さとう	しちゅー とまとけちやぶ,まよねーずふう,す	やーぐると ・どろっぶぐつきー ・ぎゅうにゅう	よーぐると あぶら,さとう,ほっとけーきみつくす どうにゅう,こーん,ふれーく ぎゅうにゅう
29	ど	・ごはん ・ぶたにくとなすのみそいため ・わかたけじる	ぶたにく,みそ かつおぶし,わかめ	たまねぎ,にんじん,なす,びーまん たけのこ,ながねぎ	こめ ごまあぶら,さとう,あぶら	しょうゆ かつおだし,うすくちしょうゆ いそしお	ほしたべよ ◎びすけつと じゅーす	ほしたべよ みれーびすけつと やさしいじゅーす
31	げつ	・ごはん ・さかなのしおやき ・かぼちゃのそぼろに ・えだまめ ・みそしる	さば とりひきにく みそ	かぼちゃ,ばんのうねぎ えだまめ はくさい,たまねぎ,きぬさや	こめ さとう	いそしお かつおだし,しょうゆ だし	ぎゅうにゅう ・みかんとどうにゅうのゼリー ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう さとういながあがー,どうにゅう おれんじゼリー ぎゅうにゅう