

わかばぐみ 1がつのこんだてひょう

ひ	ようび	ひるのこんだて	ごごのおやつ
4	火	むぎめし ういんなーかれー こんそめすーぷ ぶろっこりーさらだ おうとう	ぎゅうにゅう おかし
5	水	にんじんごはん すましじる(ふ、わかめ、とうふ) まつかぜやき にまめ こまつなのおひたし	ぎゅうにゅう さつまいものちゃきん
6	木	ごはん みそしる(だいこん えのき ばんねぎ) とりにくのみそまよやき こうやとうふのにももの わかめのつなあえ	ぎゅうにゅう まかろにきなこ
7	金	れーずんぱん みるくすーぷ さけのぱんこやき やさいそてー かぼちゃさらだ	むぎちゃ ななくさがゆ
8	土	みーとそーすすばげてい すーぷ	ぎゅうにゅう おやつぱん
11	火	ちゃめし みそしる(きゃべつ ふ) にくどうふ こんにゃくいため いんげんのごまどれあえ	ぎゅうにゅう やきうどん
12	水	ばたーろーる やさいすーぷ ぽーくすとろがのふ こふきいも ちーずさらだ	ぎゅうにゅう もちやき
13	木	ごはん みそしる(さつまいも ながねぎ) さばのしおやき はくさいのにびたし きゅうりのゆかりあえ	ぎゅうにゅう まよこーんとーすと
14	金	ごはん みそしる(はくさい ごぼう あぶらあげ) おやこに さといものそぼろに しらあえ	ぎゅうにゅう おかし
15	土	かきたまうどん りんご	ぎゅうにゅう おやつぱん
17	月	ごはん みそしる(わかめ もやし) とりにくのつけやき ひじきのにももの きゃべつのごまずあえ	ぎゅうにゅう おかし
18	火	ごはん みそしる(じゃがいも たまねぎ) すたみないため ふろふきだいこん ちんげんさいのかにかまあえ	ぎゅうにゅう おふらすく(きなこ)
19	水	むぎめし ぽーくかれー こんそめすーぷ ぶろっこりーさらだ おうとう	ぎゅうにゅう しゅがーとーすと
20	木	ごはん みそしる(だいこん えのき ばんねぎ) とりにくのみそまよやき こうやとうふのにももの わかめのつなあえ	ぎゅうにゅう ふらいどぼてと
21	金	れーずんぱん はくさいすーぷ さけのぱんこやき やさいそてー かぼちゃさらだ	むぎちゃ おむらいすふうごはん
22	土	あんかけらーめん おれんじ	ぎゅうにゅう おやつぱん
24	月	ちゃめし みそしる(きゃべつ ふ) にくどうふ こんにゃくいため いんげんのごまどれあえ	ぎゅうにゅう かりんとう
25	火	ごはん みそしる(さつまいも ながねぎ) さばのしおやき はくさいのにびたし きゅうりのゆかりあえ	むぎちゃ にくまん
26	水	ごはん みそしる(はくさい ごぼう あぶらあげ) おやこに さといものそぼろに しらあえ	ぎゅうにゅう おかし
27	木	じゃむさんど こまつなすーぷ ぶらうんしちゅー だいずのごまさらだ みかん	じゅーす たんじょうびけーき
28	金	ごはん みそしる(わかめ もやし) とりにくのつけやき ひじきのにももの きゃべつのごまずあえ	ぎゅうにゅう じゃがまるくんでらつくす
29	土	かれーうどん ばなな	ぎゅうにゅう おやつぱん
31	月	ごはん みそしる(じゃがいも たまねぎ) すたみないため ふろふきだいこん ちんげんさいのかにかまあえ	ぎゅうにゅう おこのみやき