# わかばぐみ　12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 |
|---|---|---|---|
| 1 | すい | むぎめし　きーまかれー　こまつなすーぷ　すてぃっくさらだ<br>おうとう | ぎゅうにゅう<br>じゃむさんど |
| 2 | もく | ばたーろーる　かぶのすーぷ　ぽーくびーんず<br>ぶろっこりーとこーんのそてー　まかろにさらだ | むぎちゃ<br>さつまいもおにぎり |
| 3 | きん | ごはん　みそしる(だいこん、あぶらあげ、ながねぎ)　かれいのにざかな<br>かぼちゃのふくめに　かわりなっとう | じゅーす<br>おかし |
| 4 | ど | かれーうどん<br>りんご | ぎゅうにゅう<br>おやつぱん |
| 6 | げつ | ごはん　みそしる(きゃべつ、えのき)　さばのたつたあげ<br>きりぼしだいこんのにもの　はくさいのぽんずあえ | ぎゅうにゅう<br>けーくされ |
| 7 | か | れーずんぱん　やさいすーぷ　たんどりーちきん<br>ぽぱいそてー　ぽてとさらだ | むぎちゃ<br>いなりずし |
| 8 | すい | のりつくだにごはん　みそしる(なめこ、とうふ、ながねぎ)　おでん<br>きゃべつのしおこんぶあえ　ぱいなっぷる | ぎゅうにゅう<br>せさみとーすと |
| 9 | もく | ごはん　ごじる(みやぎけんのきょうどりょうり)　とりにくのねぎそーす<br>ひじきのにもの　いんげんのおかかあえ | ぎゅうにゅう<br>おかし |
| 10 | きん | もちつき(なっとう、きなこ、くろごま)　けんちんじる　みかん | ぎゅうにゅう<br>おやつぱん |
| 11 | ど | みーとそーすすぱげてぃ<br>すーぷ | ぎゅうにゅう<br>おやつぱん |
| 13 | げつ | ごはん　みそしる(はくさい、たまねぎ)　いなかふうおむれつ<br>こんさいきんぴら　のりあえ | ぎゅうにゅう<br>ゆきだるまくっきー |
| 14 | か | わかめごはん　みそしる(ふ、あぶらあげ、ながねぎ)　とりてん<br>さといものみそに　こまつなのあえもの | ぎゅうにゅう<br>おかし |
| 15 | すい | むぎめし　きーまかれー　こまつなすーぷ　すてぃっくさらだ<br>おうとう | ぎゅうにゅう<br>くらっかーさんど |
| 16 | もく | ばたーろーる　かぶのすーぷ　ぽーくびーんず<br>ぶろっこりーとこーんのそてー　まかろにさらだ | ぎゅうにゅう<br>おかし |
| 17 | きん | ごはん　みそしる(きゃべつ、えのき)　さばのたつたあげ<br>きりぼしだいこんのにもの　はくさいのぽんずあえ | ぎゅうにゅう<br>ちぢみ |
| 18 | ど | ちゃんぽんめん<br>おれんじ | ぎゅうにゅう<br>おやつぱん |
| 20 | げつ | ごはん　ごじる(みやぎけんのきょうどりょうり)　とりにくのねぎそーす<br>ひじきのにもの　いんげんのおかかあえ | ぎゅうにゅう<br>おかし |
| 21 | か | れーずんぱん　やさいすーぷ　たんどりーちきん<br>ぽぱいそてー　ぽてとさらだ | むぎちゃ<br>みそやきおにぎり |
| 22 | すい | ごはん　みそしる(だいこん、あぶらあげ、ながねぎ)　かれいのにざかな<br>かぼちゃのふくめに　かわりなっとう | ぎゅうにゅう<br>あめりかんどっく |
| 23 | もく | のりつくだにごはん　みそしる(なめこ、とうふ、ながねぎ)　おでん<br>きゃべつのしおこんぶあえ　ぱいなっぷる | ぎゅうにゅう<br>くりーむぼっくす |
| 24 | きん | となかいらいす　やさいすーぷ　みーとろーふ<br>こふきいも　ぶろっこりーさらだ | じゅーす<br>たんじょうびけーき |
| 25 | ど | わふうすぱげてぃ<br>すーぷ | ぎゅうにゅう<br>おやつぱん |
| 27 | げつ | ごはん　みそしる(はくさい、たまねぎ)　いなかふうおむれつ<br>こんさいきんぴら　のりあえ | ぎゅうにゅう<br>すなっくさもさ |
| 28 | か | としこしうどん　とりてん　こまつなのあえもの<br>おうとう | ぎゅうにゅう<br>おかし |