



わかばぐみ 3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	火	ごはん みそしる(ふ わかめ) とりにくのねぎそーす かれーじゃーまん かわりなっとう	ぎゅうにゅう じゃむさんど
2	水	ばたーろーる こんそめすーぷ(だいこん にんじん かぶのは) ぽーくびーんず こまつなそてー まかろにさらだ	むぎちゃ にんじんとしらすのおにぎり
3	木	ちらしずし すましじる(ほしふ とうふ ばんねぎ) さけのさいきょうやき とさに きゃべつとなのはなのおひたし	かるぴす たんじょうびけーき
4	金	のりつくごはん みそしる(ごぼう たまねぎ えのき) あつあげちゃんぷる にまめ なむる	ぎゅうにゅう おふらすく(しょうゆ)
5	土	わふうすぱげてい すーぷ(きゃべつ たまねぎ)	ぎゅうにゅう おやつぱん
7	月	ごはん みそしる(きゃべつ あぶらあげ じゃがいも) さっぱりに しらたきのたらこいため いんげんのおかかあえ	ぎゅうにゅう おかし
8	火	ごはん みそしる(だいこん ばんねぎ) おふのたまごとじ れんこんきんぴら しおこんぶあえ	ぎゅうにゅう おからどーなつ
9	水	むぎめし ちきんかれー すーぷ(こまつな たまねぎ ベーこん) ごまどれさらだ ぱいなっぷる	ぎゅうにゅう まかろにきなこ
10	木	わかめごはん みそしる(なめこ とうふ ながねぎ) ころっけ ひじきのにももの みそまよきゅうり	ぎゅうにゅう しゅがーとーすと
11	金	れーずんぱん みるくすーぷ(はくさい たまねぎ しめじ) かれないのばたーやき やさいそてー ふれんちさらだ	むぎちゃ ちゃーはん
12	土	かれーうどん ばなな	ぎゅうにゅう おやつぱん
14	月	ばたーろーる やさいすーぷ(こまつな たまねぎ にんじん) たんどりーちきん さつまいもぐらっせ つなさらだ	むぎちゃ ごはんぴざ
15	火	ごはん わかめすーぷ(わかめ たまねぎ ごま) まーぼーどうふ ちんげんさいのちゅうかいため はるさめさらだ	ぎゅうにゅう おかし
16	水	ごはん みそしる(きゃべつ いんげん) あっぷるぽーく こうやどうふのにももの なめたけあえ	ぎゅうにゅう ぽんでけーじょ
17	木	ごはん みそしる(ふ わかめ) とりにくのねぎそーす かれーじゃーまん かわりなっとう	ぎゅうにゅう くらっかーさんど
18	金	せきはん こんさいみそしる(だいこん にんじん ごぼう) さわらのこうみやき かぼちゃのにももの ちぐさあえ	ぎゅうにゅう おげぱんここあ
19	土	みーとそーすすぱげてい すーぷ(こまつな たまねぎ にんじん)	ぎゅうにゅう おやつぱん
22	火	ごはん みそしる(だいこん ばんねぎ) おふのたまごとじ れんこんきんぴら しおこんぶあえ	ぎゅうにゅう めろんぱんくっきー
23	水	のりつくごはん みそしる(ごぼう たまねぎ えのき) あつあげちゃんぷる にまめ なむる	ぎゅうにゅう おかし
24	木	むぎめし ちきんかれー すーぷ(こまつな たまねぎ ベーこん) ごまどれさらだ ぱいなっぷる	ぎゅうにゅう おやつぱん
25	金	ばたーろーる こんそめすーぷ(だいこん にんじん かぶのは) ぽーくびーんず こまつなそてー まかろにさらだ	ぎゅうにゅう みそやきおにぎり
26	土	やさいらーめん おれんじ	ぎゅうにゅう おやつぱん
28	月	ごはん みそしる(きゃべつ あぶらあげ じゃがいも) さっぱりに しらたきのたらこいため いんげんのおかかあえ	ぎゅうにゅう そーせーじぱい
29	火	れーずんぱん みるくすーぷ(はくさい たまねぎ しめじ) かれないのばたーやき やさいそてー ふれんちさらだ	むぎちゃ なめしおにぎり
30	水	ごはん わかめすーぷ(わかめ たまねぎ ごま) まーぼーどうふ ちんげんさいのちゅうかいため はるさめさらだ	ぎゅうにゅう いもようかん
31	木	ごはん みそしる(きゃべつ いんげん) あっぷるぽーく こうやどうふのにももの なめたけあえ	ぎゅうにゅう おかし

