

🌸🌸🌸🌸🌸🌸 わかばぐみ 6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	ごはん わんたんすーぷ(たまねぎ、にんじん、ながねぎ) ちゃぷちえ ちんげんさいのつなまよあえ ばなな	ぎゅうにゅう ここあむしぱん
2	もく	ごはん みそしる(だいこん、ばんねぎ) とりにくのごまみそやき かれーじゃーまん こまつなのおひたし	ぎゅうにゅう すこーん
3	きん	ごはん みそしる(なめこ、とうふ) ぶたにくとなすのあまからいため とさに きゃべつのしおこんぶあえ	ぎゅうにゅう おかし
4	ど	にくみそうどん おれんじ	ぎゅうにゅう おやつぱん
6	げつ	ごはん みそしる(さつまいも、たまねぎ) とりにくのあつぷるじんじゃー ひじきのにも物 おくらのおかかあえ	ぎゅうにゅう ふる一つぽんち
7	か	ばたーろーる すーぷ(きゃべつ、たまねぎ、にんじん) ぽーくびーんず ぶろっこりーとこーんのそてー すばげていさらだ	ぎゅうにゅう とりそぼろおにぎり
8	すい	むぎめし すーぷ(こまつな、こーん、きゃべつ) ちきんかれー ころころきゅうり ぱいなっぷる	ぎゅうにゅう おふらすく(しょうゆ)
9	もく	ごはん みそしる(きりぼしだいこん、たまねぎ、あぶらあげ) さけのみそまよやき かわりなっとう きゃべつのなめたけあえ	ぎゅうにゅう おかし
10	きん	ごはん わかめすーぷ まーぼーどうふ みどりいも ほうれんそうのなむる	ぎゅうにゅう いちごじゃむさんど
11	ど	みそらーめん ばなな	ぎゅうにゅう おやつぱん
13	げつ	ごはん みそしる(なす、こまつな、えのき) ぶたにくとしらたきのしょうがやき れんこんとさつまあげのいために ぶろっこりーのごまどれさらだ	ぎゅうにゅう つなまよふわふわやき
14	か	わかめごはん みそしる(きゃべつ、たまねぎ、にんじん) かじきのたつたあげ さといものそぼろに きゅうりのゆかりあえ	ぎゅうにゅう おかし
15	すい	たこらいす すーぷ(はるさめ、とうふ、もやし、にら、ながねぎ) ちくわのいそべあげ ばなな	りんごじゅーす あじさいゼリー
16	もく	ごはん みそしる(だいこん、ばんねぎ) とりにくのごまみそやき かれーじゃーまん こまつなのおひたし	ぎゅうにゅう あめりかんどっく
17	きん	ごはん みそしる(なめこ、とうふ) ぶたにくとなすのあまからいため とさに きゃべつのしおこんぶあえ	ぎゅうにゅう おかし
18	ど	きつねうどん りんご	ぎゅうにゅう おやつぱん
20	げつ	ごはん みそしる(さつまいも、たまねぎ) とりにくのあつぷるじんじゃー ひじきのにも物 おくらのおかかあえ	ぎゅうにゅう きなこくつきー
21	か	ばたーろーる すーぷ(きゃべつ、たまねぎ、にんじん) ぽーくびーんず ぶろっこりーとこーんのそてー すばげていさらだ	ぎゅうにゅう じゃがまるくん
22	すい	ごはん みそしる(きりぼしだいこん、たまねぎ、あぶらあげ) さけのみそまよやき かわりなっとう きゃべつのなめたけあえ	ぎゅうにゅう おやつぱん
23	もく	むぎめし すーぷ(こまつな、こーん、きゃべつ) ちきんかれー ころころきゅうり ぱいなっぷる	ぎゅうにゅう おかし
24	きん	ごはん わかめすーぷ まーぼーどうふ みどりいも ほうれんそうのなむる	ぎゅうにゅう おからほっとけーき
25	ど	とまととつなのすばげていー すーぷ(きゃべつ、こーん、たまねぎ)	ぎゅうにゅう おやつぱん
27	げつ	ごはん みそしる(なす、こまつな、えのき) ぶたにくとしらたきのしょうがやき れんこんとさつまあげのいために ぶろっこりーのごまどれさらだ	ぎゅうにゅう ぽんでけーじょ
28	か	わかめごはん みそしる(きゃべつ、たまねぎ、にんじん) かじきのたつたあげ さといものそぼろに きゅうりのゆかりあえ	ぎゅうにゅう おかし
29	すい	ごはん みそしる(こまつな、はくさい、もやし) とりにくのやさいあんかけ こうやどうふのふくめに ぽてとさらだ	ぎゅうにゅう みたらしだんご
30	もく	ごはん わんたんすーぷ(たまねぎ、にんじん、ながねぎ) ちゃぷちえ ちんげんさいのつなまよあえ ばなな	ぎゅうにゅう しらすとーすと

