

わかばぐみ 4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	金	ごはん みそしる(もやし・なす) とりにくのてりやき ごもくきんぴら こまつなのごまあえ	ぎゅうにゅう ばななここあむしぱん
2	土	けんちんうどん りんご	ぎゅうにゅう おやつぱん
4	月	ごはん みそしる(ふ・なめこ・ながねぎ) ぶたにくとしらたきのしょうがやき きりぼしだいこんのもの きゅうりのゆかりあえ	ぎゅうにゅう おやつぱん
5	火	れーずんぱん すーぷ(れたす・いんげん) みーとろーふ じゃーまんぽてと こーるすろーさらだ	ぎゅうにゅう しらすごまおにぎり
6	水	ごはん みそしる(きゃべつ・たまねぎ・わかめ) さけのみそまよやき みどりいも かわりなっとう	ぎゅうにゅう もちもちどーなつ
7	木	むぎめし ぼーくかれー すーぷ(ちんげんさい・たまねぎ) ぶろっこりーさらだ おうとう	ぎゅうにゅう おかし
8	金	ごはん みそしる(とうふ・えのき・ばんのうねぎ) おやこに きゃべつこーんいため いんげんのおかかあえ	ぎゅうにゅう くりちーさんど
9	土	とまととつなのすばげてい すーぷ(たまねぎ・にんじん・こまつな)	ぎゅうにゅう おやつぱん
11	月	ごはん みそしる(とうふ・ながねぎ・しめじ) にくじゃが ひじきのなもの きゃべつのなめたけあえ	ぎゅうにゅう おふらすく(のりしお)
12	火	ばたーろーる すーぷ(かぶ・たまねぎ・かぶのは) とりにくのままれーどやき なぽりたん ころころさらだ	ぎゅうにゅう おかかおにぎり
13	水	ごはん みそしる(だいこん・ごぼう) まーぼーどうふ びーふんそてー ちんげんさいのなむる	ぎゅうにゅう おかし
14	木	ごはん みそしる(こまつな・にんじん・たまねぎ) かれいのにつけ かぼちゃのなもの ほうれんそうのぼんずあえ	ぎゅうにゅう ばたーくつきー
15	金	ごはん みそしる(もやし・なす) とりにくのてりやき ごもくきんぴら こまつなのごまあえ	ぎゅうにゅう やきそば
16	土	あんかけうどん ばなな	ぎゅうにゅう おやつぱん
18	月	ごはん みそしる(ふ・なめこ・ながねぎ) ぶたにくとしらたきのしょうがやき きりぼしだいこんのもの きゅうりのゆかりあえ	ぎゅうにゅう おかし
19	火	れーずんぱん すーぷ(れたす・いんげん) みーとろーふ じゃーまんぽてと こーるすろーさらだ	ぎゅうにゅう わかめおにぎり
20	水	わんわんかれーらいす すーぷ(ちんげんさい・たまねぎ) つなさらだ ばなな	りんごじゅーす たんじょうびけーき
21	木	ごはん みそしる(きゃべつ・たまねぎ・わかめ) さけのみそまよやき みどりいも かわりなっとう	ぎゅうにゅう ふるーつよーぐると・せんべい
22	金	ごはん みそしる(とうふ・えのき・ばんのうねぎ) おやこに きゃべつこーんいため いんげんのおかかあえ	ぎゅうにゅう めーがるほつとけーき
23	土	みーとそーすすばげてい すーぷ(きゃべつ・こーん)	ぎゅうにゅう おやつぱん
25	月	ごはん みそしる(とうふ・ながねぎ・しめじ) にくじゃが ひじきのなもの きゃべつのなめたけあえ	ぎゅうにゅう まよこーんとーすと
26	火	ばたーろーる すーぷ(かぶ・たまねぎ・かぶのは) とりにくのままれーどやき なぽりたん ころころさらだ	ぎゅうにゅう しおこんぶおにぎり
27	水	ごはん みそしる(だいこん・ごぼう) まーぼーどうふ びーふんそてー ちんげんさいのなむる	ぎゅうにゅう おかし
28	木	ごはん みそしる(こまつな・にんじん・たまねぎ) かれいのにつけ かぼちゃのなもの ほうれんそうのぼんずあえ	ぎゅうにゅう おこのみやき
30	土	にくみそうどん おれんじ	ぎゅうにゅう おやつぱん