

ひ	ようび	さいりょう こんだて	からだを うかす えねるぎーげんに なる(きいろ)	ちやほね・にくになる(あか)	からだの ちようしを ととのえるもの (みどり)	おやつ
1	きん	ごはん・シーフードちやうだい ひじきのみるきーさらだ	ごはん じゃがいも さとう まかに まよどれ あぶら	ぎゅうにゅう こぼしら えび あさり つな すきむみるく ひじき	たまねぎ にんじん きやべつ ほうれんそう いんげん	おはぎ
2	ど	ちきんらいす・とうにゅうすーぷ	ごはん あぶら かたくりこ	とうにゅう とりこ	きやべつ たまねぎ にんじん えのき こーん ぴーまん しめじ あさつき	かし
7	もく	みーとそーすすばげっていー ばいんかん	すばげっていー あぶら こめこ さとう	ぶたひきにく ぎゅうひきにく ちーず	たまねぎ にんじん ほーるとまと ほししいたけ ばいんかん	らすく
8	きん	ごはん・からすかれいのれもんじようゆ やき・がんものそぼろに・よーぐると	ごはん こめこ あぶら さとう かたくりこ	からすかれい がんもどき とりひ きにく うずらたまご よーぐると	だいこん にんじん みつば れもんかじゅう	ばなな・かし
9	ど	ごはん・とんじる・ももかん	ごはん さといも	とうふ ぶたにく あぶらあげ	だいこん にんじん ごぼう こんにやく ねぎ ももかん	かし
11	げつ	ごはん・いりどうふ・よーく	ごはん さとう あぶら	とうふ たまご ぶたにく よーく	たまねぎ にんじん しらたき こまつな しめじ ねぎ ほししいたけ	おれんじ・かし
12	か	5がつ たんじようかい ちきんらいす・じゃーまんぽてと りんご	ごはん じゃがいも あぶら ばたー	ういんなー とりこ	たまねぎ にんじん こーん あすばらがす しめじ ぴーまん りんご	けーき
13	すい	ごはん・ちくぜんに きやべつのごますあえ	ごはん さといも さとう あぶら ごま ごまあぶら	なまあげ とりこ ちくわ しらす	だいこん きやべつ にんじん ごぼう こんにやく ぐりんぴーす ほししいたけ	ふれんちとーすと
14	もく	ごはん・ぽーくびーんず・よーぐると	ごはん じゃがいも ばたー あぶら さとう	だいでい ぶたにく ペーこん よー ぐると	ほーるとまと たまねぎ にんじん ぐりんぴーす ぱせり	ばななけーき
15	きん	ごはん・かじきのみそに わかめといりたまごのさらだ	ごはん まよどれ さとう あぶら	かじき たまご はむ わかめ	こまつな きゅうりにんじん しょうが	まかにきなこ
16	ど	そぼろちらしすし・すましじる	ごはん まよどれ あぶら さとう かたくりこ	とりひきにく かまぼこ とうふ あぶらあげ でんぶ わかめ のり	きゅうり こーん れんこん にんじん こまつな えのき ほししいたけ	かし
18	げつ	ちきんくりーむすばげっていー よーく	すばげっていー	ぎゅうにゅう とりこ すきむみるく よーく	きやべつ たまねぎ にんじん しめじ こーん あすばらがす	ばなな・かし
19	か	かれーらいす・よーぐると	ごはん じゃがいも こめこ あぶら はちみつ	ぶたにく たまご よーぐると	たまねぎ にんじん ほーるとまと しめじ ぐりんぴーす りんごかじゅう	あいすくりーむ
20	すい	あいちのひ				じゃむさんど
21	もく	おべんとうのひ				ばいんかん・かし
22	きん	ごはん・たらぶろばんすふう びーふんのごまだれさらだ	ごはん こめこ びーふん あぶら おりーぶゆ さとう	たら たまご	ほーるとまと にんじん たまねぎ なす きゅうり ぴーまん	ごへいもち
23	ど	まーぼどん・ちゅうかすーぷ	ごはん さとう かたくりこ あぶら	とうふ ぶたひきにく ぎゅうひきにく わかめ	たまねぎ にんじん ちんげんさい こーん えのき たら ねぎ ほししいたけ	かし
25	げつ	ちきんぴらふ・みるくすーぷ よーぐると	ごはん ばたー あぶら おりーぶゆ	ぎゅうにゅう とりこ すきむみるく よーぐると	きやべつ たまねぎ にんじん くりーむ こーん しめじ こーん ぴーまん あさ つき	ももかん・かし
26	か	ごはん・ぶたにくのしょうがいため かぼちゃのばたーに・よーく	ごはん ばたー さとう あ ぶら かたくりこ	ぶたにく よーく	きやべつ かぼちゃ もやし たまねぎ にんじん ちんげんさい えのき	おれんじ・かし
27	すい	はやしらいす・よーぐると	ごはん じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう よーぐると	たまねぎ にんじん ほーるとまと しめじ ぐりんぴーす	つなさんど
28	もく	ごはん・ぽてととちきんのちーずやき よーぐると	ごはん じゃがいも まよどれ まかに あぶら	たまご とりこ ちーず よーぐると	たまねぎ にんじん いんげん ぱぶりか	ばいんかん・かし
29	きん	ごはん・さけのやさいあんかけ とまとのごまあえ	ごはん こめこ あぶら さとう かたくりこ ごま	さけ はむ	とまと たまねぎ きゅうり もやし たけのこ にんじん きぬさや ししいたけ	ほっとけーき
30	ど	ごはん・ひじきとじゃがいものにも ばいんかん	ごはん じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく はんぺん こうやどうふ ひじき	たまねぎ にんじん いんげん ばいんかん	かし

11にち 8にち 13にち 15にち 22にち 26にち 29にちは いつもより はやいじかんに きゅうしよくを たべてほしいひです。おかたづけ がんばってね！
はるが『しゅん』のたべもの 『しゅん』のたべものは、いつもよりしんせんで、おいしいたべものだよ！



たけのこ

たまねぎ

あすばらがす

じゃがいも

あさり

いちご

