






1がつにち～1がつ10にちのこんだて

*しいれのついで、しょくざいやこんだてはかえることがあります。

5日						
(げつ)						
6日						
(か)						
7日						
(すい)						
8日						
(もく)						
9日						
(きん)	わかめごはん	あんかけどうふ	やさいのごまのりあえ	さつまじる	ぎゅうにゅう	

1がつ13にち～1がつ17にちのこんだて

*しいれのついでで、しょうじやこんだてはかえることがあります。

12日						
(げつ)						
13日						
(か)	ごはん	さかなのきおろしだれ	ごまあえ	にくじゃが	みそしる	ぎゅうにゅう
14日						
(すい)	せさみばん	きっしゅふうたまごやき	ふれんちさらだ	やさいのかれーずーぶ	ぎゅうにゅう	
15日						
(もく)	ちきんかれーrais	おかかさらだ	やさいすーぶ	りんご	ぎゅうにゅう	
16日						
(きん)	とんじるうどん	やさいのごまずあえ	ふる一つかん	ぎゅうにゅう		









1がつ20にち〜1がつ24にちのこんだて

*しいわのつごうで、しょうじやこんだてはあはれることがあります。

19日						
(げつ)	かいかどん	ちぐさあえ	みそしる	りんご	ぎゅうにゅう	
20日						
(か)	ごはん	まつかぜやき	ゆずぼんあえ	ごもくひじき	よしのじる	ぎゅうにゅう
21日						
(すい)	そふとふらんすばん	ぼーくびーんず	こまつなさらだ	かくぎりやさいのすーぷ	ぎゅうにゅう	
22日						
(もく)	ごはん	さかなのさいきょうやき	からしあえ	やさしいため	みそしる	ぎゅうにゅう
23日						
(きん)	そーすやきそば	なむる	ちゅうかふうこーんすーぷ	あろえよーぐると	ぎゅうにゅう	

1がつ27にちへ1がつ31にちのこんだて

*しいれのついで、しょくざいやこんだてはかわることがあります。

26日						
(げつ)	ふかがわめし	こまつなつなあえ	ちゃんこじる	とうにゅうゼリー-くろみつがけ	ぎゅうにゅう	
27日						
(か)	ごはん	なまあげときゃべつのみそいため	はるさめさらだ	ちゅうかすーぶ	ぎゅうにゅう	
28日						
(すい)	くろざとうばん	さかなのまよそーすやき	のりしおこふきいも	ぐリーんさらだ	みねすとろーねすーぶ	ぎゅうにゅう
29日						
(もく)	ごはん	あげどりねぎそーす	のりあえ	きりぼしだいこんのもの	みそしる	ぎゅうにゅう
30日						
(きん)	みーとそーすすばげてい	こーるすろーさらだ	やさいすーぶ	りんご	ぎゅうにゅう	