








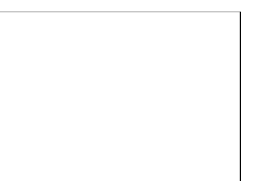
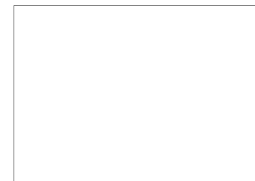





1がつにち～1がつ10にちのこんだて

*しいれついで、しよくざいやこんだてはかれます。

2日						
(げつ)	ぶるこぎどん	あさりいりみそあえ	ちゅうかスープ	くだもの(ねーぶる)	ぎゅうにゅう	
3日						
(か)	ごはん	いわしのさんがやき	からしあえ	だいずのいそに	ぎゅうにゅう	
4日						
(すい)	せさみぱん	ちりこんかん	ぐりーんさらだ	かくぎりやさいすーぶ	ぎゅうにゅう	
5日						
(もく)	ごはん	にくどうふ	やさいのごまずあえ	みそしる	ぎゅうにゅう	
6日						
(きん)	いかやきそば	ぼくとさらだ	とうにゅうすーぶ	りんごぜりー	ぎゅうにゅう	

1がつ12にち〜1がつ16にちのこんだて

*しいわのつごうで、しょくざいやこんだてはかわるがあります。

9日						
(げつ)	ちきんらいす	まかろにさらだ	やさいすーぷ	くだもの(ねーぶる)	ぎゅうにゅう	
10日						
(か)	ごはん	さかなのからあげわふうそーす	ごまあえ	きりぼしだいこんのもの	みそしる	ぎゅうにゅう
						
12日						
(もく)	ごはん	ちぐさたまごやき	やさしいため	やさいのいそあえ	みそしる	ぎゅうにゅう
13日						
(きん)	つなとまとすばげてー	こまつなさらだ	やさいすーぷ	ここあぶりん	ぎゅうにゅう	

1がつ19にちへ1がつ23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あれることがあります。

16日						
(げつ)	ごはん	さかなのさざれやき	ゆずぼんあえ	こんさいのにも	みそしる	ぎゅうにゅう
						
18日						
(すい)	ばんぶきんばん	とうふなげと	じゃがいものかれーそてー	おにおんどれっしんぐさらだ	みねすとろーねすーぶ	ぎゅうにゅう
19日						
(もく)	はっしゅどぼーくらいす	あーもんどあえ	やさいすーぶ	くだもの(りんご)	ぎゅうにゅう	
20日						
(きん)	かきたまうどん	やさいのごまずあえ	あろえぐれーぶかん	ぎゅうにゅう		

1がつ26にち〜1がつ30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わるがあります。

						
24日						
(か)	そぼろごはん	ゆかりあえ	さつまじる	くだもの(りんご)	ぎゅうにゅう	
25日						
(すい)	はいがばん	しゃけのくーおそーす	おんやさい(ぶろっこー)	ふれんちさらだ	やさいのかれーすーぶ	ぎゅうにゅう
26日						
(もく)	ごはん	なまあげのいために	かりかりじゃこさらだ	みそしる	ぎゅうにゅう	
27日						
(きん)	けんちんうどん	こまつなつなあえ	ふる一つよーぐると	ぎゅうにゅう		