

11月の予定献立表

ひしのみこどもえん(3号)

ひ に ち	よ う び	きゅうしょく				おやつ		ひ に ち	よ う び	きゅうしょく				おやつ	
		こんだてめい				ごぜん	ごこ			こんだてめい				ごぜん	ごこ
		【あか】	【きいろ】	【みどり】	からだの				【あか】	【きいろ】	【みどり】	からだの			
		ち・にく・ほねをつくる	ねつやちからとなる	ちようしをととのえる	からだの				ち・にく・ほねをつくる	ねつやちからとなる	ちようしをととのえる	からだの			
2	月	ごはん むらくもじる にくじゃが くだもの なむるふうにびたし にどうふ	ぎゅうにく あぶらあげ たまご	こめ じゃがいも	たまねぎ、にんじん しらたき、もやし、きゅうり ちんげんさい、くだもの	ぎゅうにゅう すきむみるく みにあんぱん	ばなな	19	木	むぎごはん けんちんじる にざかな くだもの かぼちゃに こうやどうふのたまごとし	しろみざかな こうやどうふ、たまご ぶたにく、とうふ	こめ、むぎ さといも	にんじん、さやいんげん だいこん、ごぼう ねぎ、くだもの	ぎゅうにゅう かるしうせんべい	すきむみるく だいがくいも
3	火	ぶんかのひ													
4	水	しょくばん きゃべつとペーこんのすーぶ みーとろーふ ぎゅうにゅう みにとまと かぼちゃとおいものちーすさらだ ばなな	あいびきにく、ちーす たまご、ぎゅうにゅう ろーすはむ、ペーこん	ろーるぱん さつまいも	たまねぎ、にんじん、きゃべつ ひーまん、きゅうり、かぼちゃ ねぎ、りんご、ばなな	のむよーぐると みかん	やさしいじゅーす のりたまおにぎり	21	土	わくわくのかい					
5	木	もやしとわかめのらーめん ぶたにくとびーまんのいたためもの くだもの みにふいっしゅ たまごまねーす	ぶたにく かたくちいわし	らーめん	もやし、わかめ、きゃべつ たまねぎ、にんじん びーまん、くだもの	ぎゅうにゅう かるしうせんべい	すきむみるく せさみひすけつと	23	月	きんろうかんしゃのひ					
6	金	さんしょくどん くだもの きゅうりにまあえ だいこんとひきにくのいために はくさいとあぶらあげのみそしる	とりひきにく、たまご ぶたひきにく あぶらあげ	こめ	さやいんげん、だいこん にんじん、えのき、ねぎ はくさい、くだもの	ぎゅうにゅう ちーす	すきむみるく たまごどーなつ	24	火	むぎごはん ごぼうとこまつなのみそしる さばのおろしに すくらんぶるえつく なむるふうにびたし くだもの	さば とりにく、みそ あぶらあげ	こめ、むぎ	だいこん、ねぎ、きゅうり もやし、たまねぎ、にんじん こまつな、くだもの	ぎゅうにゅう どうぶつ びすけつと	すきむみるく まかろにきなこ
7	土	きつねうどん さつまいもあまに かにかまさらだ ふる一つよーぐると	あぶらあげ かにかま よーぐると	ゆでうどん	たまねぎ、にんじん ほうれんそう、わかめ きゅうり、くだもの	とうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう むーんらいと	25	水	ろーるぱん ぼてとすーぶ しらすとまと ちんげんさいくらたん ばなな しーちきんさらだ ぎゅうにゅう	とりにく、えび しーちきん、ゆでたまご ペーこん、ぎゅうにゅう	ろーるぱん じゃがいも	たまねぎ、にんじん れたす、こーん、ねぎ きゅうり、ちんげんさい、ばなな	のむよーぐると みかん	やさしいじゅーす ちゅうかおこわ
9	月	ごはん わかめとふのすましじる ぶたにくのびかた くだもの ほうれんそうのしらあえ なつとうりのあえ	ぶたにく、たまご もめんどうふ、みそ おつゆふ	こめ	ほうれんそう、にんじん こんにやく、たまねぎ わかめ、ねぎ、くだもの	ぎゅうにゅう ばなな	すきむみるく じゃむまーがりん さんど	26	木	むぎごはん はくさいとえのきのすましじる しろみざかなのこーんまよねーすやき えいようきんぴら くだもの きりほしだいこん	しろみざかな、こなちーす ぶたにく とりにく	こめ、むぎ	にんじん、くりーむこーん ごぼう、いとこんやく、ひーまん はくさい、えのき、ねぎ、くだもの	ぎゅうにゅう みるくここあ にしよくぜりー	
10	火	むぎごはん もすくのかきたまじる しろみざかなのたつたあげ かいそうさらだ くだもの あんかけとうふ	しろみざかな たまご	こめ、むぎ	にんじん、わかめ、ねぎ もやし、れたす、きゅうり もすく、ねぎ、くだもの	ぎゅうにゅう どうぶつ びすけつと	すきむみるく みたらしたんご	27	金	たごらいす あつあげに はるさめちゅうかささらだ わかめのがらすーぶ くだもの	あきびきにく ろーすはむ きんしたまご	こめ はるさめ	たまねぎ、にんじん きゅうり、れたす、とまと わかめ、ねぎ、くだもの	ぎゅうにゅう うえはーす にんじんかつぷりーき	
11	水	ろーるぱん ばなな ういんなー ぼーくびーんす ぎゅうにゅう ちーすとちくわのやさいさらだ	ぶたにく、だいす ちくわ、ちーす ぎゅうにゅう	ろーるぱん じゃがいも	たまねぎ、にんじん きゃべつ、きゅうり こーん、ばなな	のむよーぐると みかん	やさしいじゅーす わかめのりおにぎり	28	土	ごまみそそうめん とりのてりやき くだもの さといもに	ぶたにく、えび、みそ とりにく	そうめん	きゃべつ、わかめ もやし、こーん、たまねぎ ねぎ、くだもの	とうにゅう ぎゅうにゅう さつぽろぼてと	
12	木	むぎごはん いなかじる とまとさらだ とうふわふうはんぱーぐ やさいそてー くだもの	ぶたひきにく、とうふ たまご、そーせーじ とりにく、あぶらあげ、みそ	こめ、むぎ ぱんこ さといも	たまねぎ、にんじん、きゃべつ こーん、だいこん、ごぼう かぼちゃ、ねぎ、くだもの	ぎゅうにゅう こーんふれーく	みるくここあ ふる一つぜりー	30	月	ごはん くだもの ちくぜんに ちゅわんむし ごもくなつとう	とりにく たまご	こめ さといも	だいこん、ごぼう、にんじん たけのこ、れんこん、しいたけ みつば、くだもの	ぎゅうにゅう すきむみるく ばなな らすく	
13	金	しゃけちらしすし くだもの はくさいごまあえ のっぺいじる がんもに	しゃけ、きんしたまご とりにく	こめ さといも	さやえんどう、にんじん しいたけ、ごぼう、はくさい だいこん、こんにやく、ねぎ、くだもの	ぎゅうにゅう うえはーす	すきむみるく ほうれんそう むしけーき	29	土	ごまみそそうめん とりのてりやき くだもの さといもに	ぶたにく、えび、みそ とりにく	そうめん	きゃべつ、わかめ もやし、こーん、たまねぎ ねぎ、くだもの	とうにゅう ぎゅうにゅう さつぽろぼてと	
14	土	くりーむすばげてい えだまめしゅうまい くだもの こふきいも	ぎゅうにゅう、ペーこん えだまめしゅうまい	すばげてい	たまねぎ、にんじん ほうれんそう、しいたけ こーん、くだもの	とうにゅう たまごぼうろ	ぎゅうにゅう えびせん	29	土	ごまみそそうめん とりのてりやき くだもの さといもに	ぶたにく、えび、みそ とりにく	そうめん	きゃべつ、わかめ もやし、こーん、たまねぎ ねぎ、くだもの	とうにゅう ぎゅうにゅう さつぽろぼてと	
16	月	ごはん くだもの ちゅうかきゅうり はるさめとにくだんこのやさいすーぶに とりればーのあまからに	にくだんご とりればー	こめ はるさめ	たまねぎ、にんじん ちんげんさい、はくさい にら、しいたけ、くだもの	ぎゅうにゅう ばなな	すきむみるく あげぱん	15	火	むぎごはん ぶたじる しゃけのてりやき たまごやき こまつなのいそあえ くだもの	しゃけ しーちきん	こめ、むぎ さといも さつまいも	こまつな、のり、えのき だいこん、にんじん、ごぼう こんにやく、ねぎ、くだもの	ぎゅうにゅう すきむみるく ふる一つぼんち	
17	火	むぎごはん ぶたじる しゃけのてりやき たまごやき こまつなのいそあえ くだもの	しゃけ しーちきん	こめ、むぎ さといも さつまいも	こまつな、のり、えのき だいこん、にんじん、ごぼう こんにやく、ねぎ、くだもの	ぎゅうにゅう びすこ	すきむみるく ふる一つぼんち	15	火	むぎごはん ぶたじる しゃけのてりやき たまごやき こまつなのいそあえ くだもの	しゃけ しーちきん	こめ、むぎ さといも さつまいも	こまつな、のり、えのき だいこん、にんじん、ごぼう こんにやく、ねぎ、くだもの	ぎゅうにゅう すきむみるく ふる一つぼんち	
18	水	しょくばん はむのこんそめすーぶ ぐらっせ かわりろーすとちきん ぎゅうにゅう きゃべつときゅうりのごまさらだ ばなな	とりにく ろーすはむ ぎゅうにゅう	しょくぱん	たまねぎ、にんじん、わかめ きゅうり、きゃべつ こーん、ねぎ、ばなな	のむよーぐると みかん	やさしいじゅーす ゆかりのりおにぎり	16	水	しょくばん はむのこんそめすーぶ ぐらっせ かわりろーすとちきん ぎゅうにゅう きゃべつときゅうりのごまさらだ ばなな	とりにく ろーすはむ ぎゅうにゅう	しょくぱん	たまねぎ、にんじん、わかめ きゅうり、きゃべつ こーん、ねぎ、ばなな	のむよーぐると みかん	やさしいじゅーす ゆかりのりおにぎり

寒くなってきました

寒い季節になってきました。「子どもは風の子」と言って、外で遊ばせることは望ましいのですが、やはり体調管理には気をつけてあげたいもの。かぜの原因の多くはウイルス感染です。気温や湿度が低くなる時季には、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まって、ウイルスが繁殖しやすくなります。かぜをひかないためにも、タンパク質、脂肪、ビタミンC、ビタミンA、の四つの栄養素をバランス良く摂取するようにしましょう。

11月の予定献立表

ひしのみこどもえん(2号)

ひにち	ようび	きゅうしょく				おやつ	ひにち	ようび	きゅうしょく				おやつ				
		ざいりょうのしゅるいとからだのなかでのほたらき		【あか】					【きいろ】		【みどり】			ざいりょうのしゅるいとからだのなかでのほたらき		【あか】	
		きゅうしょく		ざいりょうのしゅるいとからだのなかでのほたらき				きゅうしょく		ざいりょうのしゅるいとからだのなかでのほたらき							
		こんだてめい		【あか】		【きいろ】		【みどり】		こんだてめい		【あか】		【きいろ】		【みどり】	
		ち・にく・ほねをつくる		ねつやちからとなる		ちようしをととのえる		おやつ		ち・にく・ほねをつくる		ねつやちからとなる		ちようしをととのえる		おやつ	
2	月	ごはん むらくもじる にくじゃが くだもの なむるふうにびたし	ぎゅうにく あぶらあげ たまご	こめ じゃがいも	たまねぎ、にんじん しらたき、もやし、きゅうり ちんげんさい、くだもの	すきむみるく みにあんぱん	19	木	むぎごはん けんちんじる にざかな くだもの こうやどうふのたまごとじ	しろみざかな こうやどうふ、たまご ぶたにく、とうふ	こめ、むぎ さといも	にんじん、さやいんげん だいこん、ごぼう ねぎ、くだもの	すきむみるく だいがくいも				
3	火	ぶんかのひ					20	金	びーふかれーらいす はむとやさいのあますさらだ ふる一つよーぐると	ぎゅうにく ろーすはむ よーぐると	こめ じゃがいも	たまねぎ、にんじん れたす、きゅうり りんご、くだもの	すきむみるく くらっかー				
4	水	しょくばん きゃべつとペーこんのすーぶ みーとろーふ ぎゅうにゅう かぼちゃとおいものちーすさらだ ばなな	あいびきにく、ちーす たまご、ぎゅうにゅう ろーすはむ、ペーこん	ろーるばん さつまいも	たまねぎ、にんじん、きゃべつ びーまん、きゅうり、かぼちゃ ねぎ、りんご、ばなな	やさいじゅーす のりたまおにぎり	21	土	わくわくのかい								
5	木	もやしとわかめのらーめん ぶたにくとびーまんのいためもの くだもの みにふいっしゅ	ぶたにく かたくちいわし	らーめん	もやし、わかめ、きゃべつ たまねぎ、にんじん びーまん、くだもの	すきむみるく せさみびすけっと	23	月	きんろうかんしゃのひ								
6	金	さんしょくどん くだもの だいこんとひきにくのいために はくさいとあぶらあげのみそじる	とりひきにく、たまご ぶたひきにく あぶらあげ	こめ	さやいんげん、だいこん にんじん、えのき、ねぎ はくさい、くだもの	すきむみるく たまごーなつ	24	火	むぎごはん ごほうとこまつなのみそじる さばのおろしに なむるふうにびたし くだもの	さば とりにく、みそ あぶらあげ	こめ、むぎ	だいこん、ねぎ、きゅうり もやし、たまねぎ、にんじん こまつな、くだもの	すきむみるく まかろにきなこ				
7	土	ぎつねうどん かにかまさらだ ふる一つよーぐると	あぶらあげ かにかま よーぐると	ゆでうどん	たまねぎ、にんじん ほうれんそう、わかめ きゅうり、くだもの	ぎゅうにゅう むーんらいと	25	水	ろーるばん ぼてとすーぶ ちんげんさいぐらたん ばなな しーちきんさらだ ぎゅうにゅう	とりにく、えび しーちきん、ゆでたまご ペーこん、ぎゅうにゅう	ろーるばん じゃがいも	たまねぎ、にんじん れたす、こーん、ねぎ きゅうり、ちんげんさい、ばなな	やさいじゅーす ちゅうかおこわ				
9	月	ごはん わかめとふのすましじる ぶたにくのぴかた くだもの ほうれんそうのしらあえ	ぶたにく、たまご もめんどうふ、みそ おつゆふ	こめ	ほうれんそう、にんじん こんにゃく、たまねぎ わかめ、ねぎ、くだもの	すきむみるく じゃむまーがりん さんど	26	木	むぎごはん はくさいとえのきのすましじる しろみざかなのこーんまよねーすやき えいようきんぴら くだもの	しろみざかな、こなちーす ぶたにく とりにく	こめ、むぎ	にんじん、くりーむこーん ごぼう、いとこんにゃく、びーまん はくさい、えのき、ねぎ、くだもの	みるくここあ にしよぜりー				
10	火	むぎごはん もすくのかきたまじる しろみざかなのたつたあげ かいそうさらだ くだもの	しろみざかな たまご	こめ、むぎ	にんじん、わかめ、ねぎ もやし、れたす、きゅうり もすく、ねぎ、くだもの	すきむみるく みたらしたんご	27	金	たこらいす はるさめちゅうかさらだ わかめのがらすーぶ くだもの	あきびきにく ろーすはむ きんしたまご	こめ はるさめ	たまねぎ、にんじん きゅうり、れたす、とまと わかめ、ねぎ、くだもの	すきむみるく にんじんかつげーき				
11	水	ろーるばん ばなな ぼーくびーんず ぎゅうにゅう ちーすとちくわのやさいさらだ	ぶたにく、だいず ちくわ、ちーす ぎゅうにゅう	ろーるばん じゃがいも	たまねぎ、にんじん きゃべつ、きゅうり こーん、ばなな	やさいじゅーす わかりのおにぎり	28	土	ごまみそそうめん とりのてりやき くだもの	ぶたにく、えび、みそ とりにく	そうめん	きゃべつ、わかめ もやし、こーん、たまねぎ ねぎ、くだもの	ぎゅうにゅう さっぽろぼてと				
12	木	むぎごはん いなかじる とうふわふうはんぱーぐ やさいそてー くだもの	ぶたひきにく、とうふ たまご、そーせーじ とりにく、あぶらあげ、みそ	こめ、むぎ ぱんこ さといも	たまねぎ、にんじん、きゃべつ こーん、だいこん、ごほう かぼちゃ、ねぎ、くだもの	みるくここあ ふる一つぜりー	30	月	ごはん くだもの ちくぜんに ちゃわんむし	とりにく たまご	こめ さといも	だいこん、ごほう、にんじん たけのこ、れんこん、しいたけ みつば、くだもの	すきむみるく らすく				
13	金	しゃけちらしすし くだもの はくさいごまあえ のっぺいじる	しゃけ、きんしたまご とりにく	こめ さといも	さやえんどう、にんじん しいたけ、ごほう、はくさい だいこん、こんにゃく、ねぎ、くだもの	すきむみるく ほうれんそう むしけーき											
14	土	くりーむすばげてい えだまめしゅうまい くだもの	ぎゅうにゅう、ペーこん えだまめしゅうまい	すばげてい	たまねぎ、にんじん ほうれんそう、しいたけ こーん、くだもの	ぎゅうにゅう えびせん											
16	月	ごはん くだもの はるさめとにくだんごのやさいすーぶに とりればーのあまからに	にくだんご とりればー	こめ はるさめ	たまねぎ、にんじん ちんげんさい、はくさい にら、しいたけ、くだもの	すきむみるく あげぱん											
17	火	むぎごはん ぶたじる しゃけのてりやき こまつなのいそあえ くだもの	しゃけ しーちきん ぶたにく、あつあげ、みそ	こめ、むぎ さといも さつまいも	こまつな、のり、えのき だいこん、にんじん、ごほう こんにゃく、ねぎ、くだもの	すきむみるく ふる一つぼんち											
18	水	しょくばん はむのこんそめすーぶ かわりろーすとちきん ぎゅうにゅう きゃべつときゅうりのごまさらだ ばなな	とりにく ろーすはむ ぎゅうにゅう	しょくぱん	たまねぎ、にんじん、わかめ きゅうり、きゃべつ こーん、ねぎ、ばなな	やさいじゅーす ゆかりのおにぎり											

寒くなってきました

寒い季節になってきました。「子どもは風の子」と言って、外で遊ばせることは望ましいのですが、やはり体調管理には気をつけてあげたいもの。かぜの原因の多くはウイルス感染です。気温や湿度が低くなる時季には、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まって、ウイルスが繁殖しやすくなります。かぜをひかないためにも、タンパク質、脂肪、ビタミンC、ビタミンA、の四つの栄養素をバランス良く摂取するようにしましょう。

11月の予定献立表

ひしのみこどもえん(1号)

ひ に ち	よ う び	きゅうしょく			ざいりょうのしゅるいとからだのなかでのほたらき			ひ に ち	よ う び	きゅうしょく			ざいりょうのしゅるいとからだのなかでのほたらき		
		こんだてめい			【あか】 ち・にく・ほねをつくる	【きいろ】 ねつやちからとなる	【みどり】からだの ちょうしをととのえる			こんだてめい			【あか】 ち・にく・ほねをつくる	【きいろ】 ねつやちからとなる	【みどり】からだの ちょうしをととのえる
2	月	ごはん むらくもじる にくじゃが くだもの なむるふうにびたし にどうふ	ぎゅうにく あぶらあげ たまご	こめ じゃがいも	たまねぎ、にんじん しらたき、もやし、きゅうり ちんげんさい、くだもの	19	木	むぎごはん けんちんじる にざかな くだもの こうやどうふのたまごとじ	しろみざかな こうやどうふ、たまご ぶたにく、とうふ	こめ、むぎ さといも	にんじん、さやいんげん だいこん、ごぼう ねぎ、くだもの				
3	火	ぶんかのひ						20	金	びーふかれーらいす はむとやさいのあますさらだ ふるーつよーぐると	ぎゅうにく ろーすはむ よーぐると	こめ じゃがいも	たまねぎ、にんじん れたす、きゅうり りんご、くだもの		
4	水	しょくばん きゃべつとペーこんのすーぶ みーとろーふ ぎゅうにゅう みにとまと かぼちゃとおいものちーずさらだ ばなな	あいびきにく、ちーず たまご、ぎゅうにゅう ろーすはむ、ペーこん	ろーるばん さつまいも	たまねぎ、にんじん、きゃべつ びーまん、きゅうり、かぼちゃ ねぎ、りんご、ばなな	23	月	きんろうかんしゃのひ							
5	木	もやしとわかめのらーめん ぶたにくとびーまんのいためもの くだもの みにいっしゅ たまごまよねーず	ぶたにく かたくちいわし	らーめん	もやし、わかめ、きゃべつ たまねぎ、にんじん びーまん、くだもの	24	火	わくわくのかい だいぎゅう							
6	金	さんしょくどん くだもの きゅうりごまあえ だいこんとひきにくのいために はくさいとあぶらあげのみそじる	とりひきにく、たまご ぶたひきにく あぶらあげ	こめ	さやいんげん、だいこん にんじん、えのき、ねぎ はくさい、くだもの	25	水	ろーるばん ぼてとすーぶ ちんげんさいぐらたん ばなな しーちきんさらだ ぎゅうにゅう	とりにく、えび しーちきん、ゆでたまご ペーこん、ぎゅうにゅう	ろーるばん じゃがいも	たまねぎ、にんじん れたす、こーん、ねぎ きゅうり、ちんげんさい、ばなな				
9	月	ごはん わかめとふのすましじる ぶたにくのぴかた くだもの ほうれんそうのしらあえ	ぶたにく、たまご もめんどうふ、みそ おつゆふ	こめ	ほうれんそう、にんじん こんにゃく、たまねぎ わかめ、ねぎ、くだもの	26	木	むぎごはん はくさいとえのきのすましじる しろみざかなのこーんまよねーずやき えいようきんぴら くだもの	しろみざかな、こなちーず ぶたにく とりにく	こめ、むぎ	にんじん、くりーむこーん ごぼう、いとこんにゃく、びーまん はくさい、えのき、ねぎ、くだもの				
10	火	むぎごはん もすくのかきたまじる しろみざかなのたつたあげ かいそうさらだ くだもの	しろみざかな たまご	こめ、むぎ	にんじん、わかめ、ねぎ もやし、れたす、きゅうり もすく、ねぎ、くだもの	27	金	たこらいす はるさめちゅうかさらだ わかめのがらすーぶ くだもの	あきびきにく ろーすはむ きんしたまご	こめ はるさめ	たまねぎ、にんじん きゅうり、れたす、とまと わかめ、ねぎ、くだもの				
11	水	ろーるばん ばなな ぼーくびーんず ぎゅうにゅう ちーずとちくわのやさいさらだ	ぶたにく、だいず ちくわ、ちーず ぎゅうにゅう	ろーるばん じゃがいも	たまねぎ、にんじん きゃべつ、きゅうり こーん、ばなな	30	月	ごはん くだもの ちくぜんに ちゃわんむし	とりにく たまご	こめ さといも	だいこん、ごぼう、にんじん たけのこ、れんこん、しいたけ みつば、くだもの				
12	木	むぎごはん いなかじる とうふわふうはんぱーぐ やさいそてー くだもの	ぶたひきにく、とうふ たまご、そーせーじ とりにく、あぶらあげ、みそ	こめ、むぎ ばんこ さといも	たまねぎ、にんじん、きゃべつ こーん、だいこん、ごぼう かぼちゃ、ねぎ、くだもの	 <p style="text-align: center;">寒くなってきました</p> <p>寒い季節になってきました。「子どもは風の子」と言って、外で遊ばせることは望ましいのですが、やはり体調管理には気をつけてあげたいもの。かぜの原因の多くはウイルス感染です。気温や湿度が低くなる時季には、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まって、ウイルスが繁殖しやすくなります。かぜをひかないためにも、タンパク質、脂肪、ビタミンC、ビタミンA、の四つの栄養素をバランス良く摂取するようにしましょう。</p>									
13	金	しゃけちらしすし くだもの はくさいごまあえ のっぺいじる	しゃけ、きんしたまご とりにく	こめ さといも	さやえんどう、にんじん しいたけ、ごぼう、はくさい だいこん、こんにゃく、ねぎ、くだもの										
16	月	ごはん くだもの はるさめとにくだんごのやさいすーぶに とりればーのあまからに	にくだんご とりればー	こめ はるさめ	たまねぎ、にんじん ちんげんさい、はくさい にら、しいたけ、くだもの										
17	火	むぎごはん ぶたじる しゃけのてりやき こまつなのいそあえ くだもの	しゃけ しーちきん ぶたにく、あつあげ、みそ	こめ、むぎ さといも さつまいも	こまつな、のり、えのき だいこん、にんじん、ごぼう こんにゃく、ねぎ、くだもの										
18	水	しょくばん はむのこんそめすーぶ かわりろーすとちきん ぎゅうにゅう きゃべつときゅうりのごまさらだ ばなな	とりにく ろーすはむ ぎゅうにゅう	しょくばん	たまねぎ、にんじん、わかめ きゅうり、きゃべつ こーん、ねぎ、ばなな										