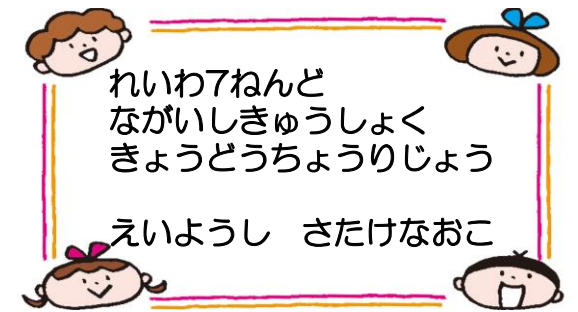


12がつのこんだて



こんげつのもくひょう: **しっかいたべて げんきな からだを つくろう!**

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
ついたち 1ち	ふつ 2か	みづ 3か	よつ 4か	いっ 5か
*にらとぶたにくの まぜごはん (むぎいり ごはん) *ふの あげてり *とりにくの みそすーぷ *ばなな	*げんまいりり ごはん *のりしお からあげ *だいこんと にんじんの しのだに *はくさいと えのきの みそしる *いさざわ りんご	【ねんちょうさんが つくったみそを あじわうこんだて】 *ごはん *さわらの みそまよやき *ふろふき だいこん *とんじる *ぎゅうにゅう	*しょうゆ らーめん *かりかり ごぼう ますたーど さらだ *さつまimoto れーずんの むしぱん *やさしいじゅーす	
8か	ここの 9か	どう 10か	11にち	12にち
*もちむぎいり ごはん *とりの はにーますたーど やき *なっとうあえ *ぶたと はくさいの とうにゅう みそしる *ぎゅうにゅう	*ごはん *えびしゅうまい *たっぷりやさいの おいすたーそーす いため *たまごと こーんのすーぷ *やさしいじゅーす	*すばげてい なぼりたん *だいこんと わかめの さらだ *かぼちゃ とうにゅう すーぷ *いさざわりんご	*ごはん *さけの しおこうじやき *ごもく きんぴら *きゃべつと なまあげの みそしる *よーぐると	*こめこかれー (げんまいりり ごはん) *ひじきさらだ *ふるーつぽんち
15にち	16にち	17にち	18にち	19にち
*げんまいりり ごはん *わかさぎ ふりったー *まーぼー はるさめ *とりにくと はくさいの みそすーぷ *ばなな	*ごはん *ごぼーる *ぼてと さらだ *ほうれんそうと ベーこんのすーぷ *よーぐると	*むぎいりり ごはん *ちくぜんに *ごしき なっとう *とうふと わかめの みそしる *ぎゅうにゅう	*ろーるぱん *ほわいと しちゅー *れんこんごま さらだ *かりかり ごぼう あーもんど *おれんじ	*ごはん *さばの さいきょう やき *こまつな あえ *さわにわん *いさざわ りんご
22にち	23にち	にじゅうよっ 24か	25にち	26にち
【とうじこんだて】 *かれーうどん *ゆずかあえ *あずきかぼちゃ *みかん	*ごはん *たらの こうそう ぱんこやき *こめこめん さらだ *ぼとふ *ぎゅうにゅう	【JAやまがたおきたま ゆきわかまるきゅうしょく しょくいくのひこんだて】 *ゆきわかまる ごはん *こいの やわらかに *ひやしる *いしかりじる *いさざわ りんご	【くりすますこんだて】 *ちきんらいす (むぎいりり ごはん) *はなやさい さらだ *はくさいと ベーこんの とうにゅう すーぷ *ばなな ここあ まふいん	