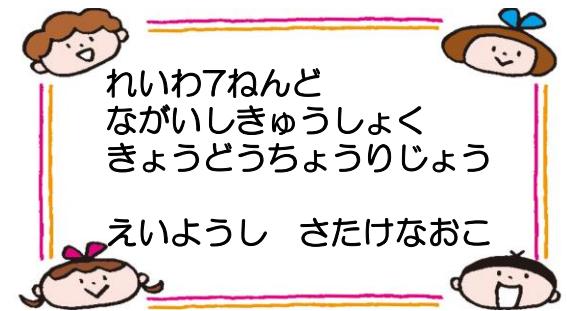




12かつのこんだて



こんげつのもくひょう：しっかりたべて 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
1ち	2か	3か	4か	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ぶ *ばなな	*げんまいいり 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 *さつまいもと れーずんの むしばん *やさいじゅーす	
8か	9か	10か	11にち	12にち
*もちむぎいり ごはん *ど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 こーんのすーぶ *やさいじゅーす	*すばげてい なほりたん *だいこんと わかめの さらだ *かぼちゃ とうにゅう すーぶ *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 *きゅべつと なまあげのみそしる *よーぐると	*こめこかれー (げんまいいり 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
*げんまいいり 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 みそすーぶ *ばなな	*ごはん *ごぼーる *ぼてと さらだ *ぼうれんそうと べーこんのすーぶ *よーぐると	*むぎいり ごはん *ちくせんに *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 あーもんどう *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	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 *ほとふ *ぎゅうにゅう	[えいえー 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 ごはん) *はなやさい さらだ *はくさいと べーこんの とうにゅう すーぶ *ばなな ここあ まふいん	