



れいわ7ねん 7がつ

にち ようび	こんだてめい	おやつ	おもなざいりょう			にち ようび	こんだてめい	おやつ	おもなざいりょう		
			あか	きいろ	みどり				あか	きいろ	みどり
1	とりにくのてりやきどん だいこんさらだ ゆしどうふじる くだもの	さつまいもてんぶら ぎゅうにゅう	とりにく つなかん ゆしどうふ 	こめ さつまいも	にんじん ねぎ さやいんげん だいこん きゅうり ばなな	16	ひやしちゅうか ぶろっこりーととまごまあえ くだもの	いなりずし ぎゅうにゅう	ささみ とうふ わかめ	ちゅうかめん ごま	こーん きゅうり ぶろっこりー とまと ばなな
2	ごはん さけのもみじやき ひじきのごもくに きゅうりのごまあえ こーんすーぶ くだもの	ほっとけーき ぎゅうにゅう	さけ ひじき ちくわ	こめ ごま	にんじん いら こんにやく きゅうり こーん えのきたけ りんご	17	ごはん しらすふりかけ おきなわふうにつけ きゅうりのちゅうかあえ そうめん くだもの	さーたーあんだぎー ぎゅうにゅう	しらすほし ぶたにく あつあげ わかめ つなかん	こめ ごま そうめん	だいこん しめじ こんぶ にんじん きゅうり こーん ねぎ ネーブル
3	もずくどんぶり かみかみごぼう ぶろっこりーとつなのさらだ みそしる くだもの	きやろつとさんど ぎゅうにゅう	もずく ひきにく つなかん あぶらあげ	こめ ごま	びーまん こーん ごぼう へちま ぶろっこりー にんじん ねぎ ねーぶる	18	お弁当会	あいすくりーむ ぎゅうにゅう			
4	くろまいごはん にくみそどうふ にんじんしりしりー ふらいどぼと はくさいすーぶ くだもの	ちんびん ぎゅうにゅう	あつあげ ひきにく ささみ つなかん わかめ	こめ くろまい じゃがいも	たまねぎ にんじん ぶろっこりー もやし ねぎ はくさい えのきたけ すいか	19	やさいかれー すていっくきゅうり わかめすーぶ くだもの	しょいくのひ げんまい棒	ささみ わかめ	こめ じゃがいも	たまねぎ にんじん ぐりーんびーす きゅうり えのきたけ ねぎ ねーぶる
5	かれーびらふ ぶろっこりー はくさいすーぶ くだもの	おかき ぎゅうにゅう	とりにく きぬごしどうふ	こめ	にんじん ねぎ ぐりーんびーす ぶろっこりー はくさい えのきたけ ねーぶる	22	まーじんごはん さけのたるたるやき にんじんしりしりー もずくすーぶ くだもの	そうめん ぎゅうにゅう	さけ ちくわ もずく きぬごしどうふ	こめ もちきび (まーじん)	にんじん たまねぎ ぶろっこりー にがうり はくさい ねぎ もやし りんご
7	♪～たなばたランチ♪～ たなばたずし はんぱーぐ にんじんぐらっせ とまとときゅうりのすみそあえ そうめんじる くだもの	おほしさまくつきー たなばたぜりー	さけ ひきにく ちくわ わかめ	こめ そうめん	にんじん こーん たまねぎ とまと ねぎ きゅうり ばいん もも	23	くろまいごはん さばのみそやき かぼちゃのそぼろに もずくのすのもの はくさいすーぶ くだもの	めろんぼんふうくつきー ぎゅうにゅう	さば ひきにく もずく ペーこん	こめ くろまい ごま	かぼちゃ たまねぎ はくさい ぶろっこりー びーまん おくら りんご
8	たこらいす かぼちゃのころころあげ はるさめすーぶ くだもの	にんじんけーき ぎゅうにゅう	ひきにく ささみ	こめ はるさめ	たまねぎ にんじん れたす とまと かぼちゃ あかびーまん はくさい ねーぶる	24	なつやさいかれー きゅうりのあまずあえ こーんすーぶ くだもの	てづくりけーき ぎゅうにゅう	ぶたにく しらすほし わかめ	こめ じゃがいも ふ	にんじん なす たまねぎ へちま びーまん こーん きゅうり ほうれん もも
9	くろまいごはん ぶたにくのしょうがやき ごーやーのあげに みそしる くだもの	そうめん ぎゅうにゅう	ぶたにく とうふ わかめ	こめ ごま くろまい	にんじん たまねぎ ぶろっこりー にがうり ねぎ とうがん しめじ りんご	25	まーじんごはん ればーふらい ちんげんさいいため すていっくきゅうり ゆしどうふじる くだもの	ましゅまるさんど ぎゅうにゅう	ぶたにく ちくわ ゆしどうふ 	こめ もちきび (まーじん)	ちんげんさい にんじん しめじ たまねぎ きゅうり ねぎ すいか
10	まーじんごはん おくらなっとう さばのりんごそーすかけ こんにやくのそてー はくさいすーぶ くだもの	げんまいふれー くすなっく ぎゅうにゅう	ひきわりなっとう さば ささみ ペーこん	こめ もちきび (まーじん)	おくら たまねぎ こんにやく にんじん こーん こまつな はくさい ぶろっこりー びーまん ねーぶる	26	くふあじゅーしー おんさらだ とんじる くだもの	かめのこせんべい ぎゅうにゅう	つなかん ぶたにく	こめ	にんじん いら しいたけ こーん とまと ぶろっこりー とうがん こんぶ ねーぶる
11	おきなわそば とまとときゅうりのすみそあえ くだもの	いなり寿司 ぎゅうにゅう	ぶたにく かまぼこ ちくわ わかめ つなかん	おきなわそば こめ	こんぶ ねぎ とまと きゅうり ねーぶる にんじん こまつな	28	まーじんごはん にくじゃが ひじきのふれんちあえ みそしる くだもの	おーとみーる すなっく ぎゅうにゅう	ぶたにく ひじき はむ あぶらあげ	こめ もちきび (まーじん)	こんにやく たまねぎ にんじん こーん ぐりーんびーす しめじ きゅうり へちま ねぎ ねーぶる
12	ぶたやきにくどんぶり ぶろっこりー みそしる くだもの	はちやぼう ぎゅうにゅう	ぶたにく わかめ	こめ ごま	たまねぎ にんじん びーまん ぶろっこりー とうがん ねぎ ねーぶる	29	ごはん まーぼーどうふ ぱんぷきんさらだ ちゅうかすーぶ くだもの	まだれーぬ ぎゅうにゅう	とうふ ひきにく はむ しろみざかな	こめ	しいたけ にんじん いら たまねぎ きやべつ こーん ほうれんそう かぼちゃ きゅうり りんご
14	くろまいごはん ぶただいこんのみそに ぶろっこりーさらだ さかなととうがんのすーぶ くだもの	だいがくいも ぎゅうにゅう	ぶたにく はむ しろみざかな	こめ くろまい	だいこん にんじん こんにやく ぶろっこりー こーん ねぎ とうがん すいか	30	おきなわそば とまとときゅうりのすみそあえ くだもの	あおなおにぎり ぎゅうにゅう	ぶたにく かまぼこ ちくわ わかめ つなかん	おきなわそば こめ	こんぶ ねぎ とまと きゅうり ねーぶる にんじん こまつな
15	まーじんごはん とりのからあげ やさいちゃんぶるー みそしる ばななよーぶるとぞえ	しーくわーさーぜりー うえはーす むぎちや	とりにく かまぼこ とうふ もずく	こめ もちきび (まーじん)	ほうれんそう にんじん しめじ たまねぎ えのきたけ ねぎ ばなな	31	くろまいごはん あげざかなのちやつぷあん きんぴらごぼう ぶろっこりー もずくすーぶ くだもの	ひらやーちー ぎゅうにゅう	しろみざかな ちくわ もずく きぬごしどうふ	こめ くろまい ごま	ごぼう にんじん ぐりーんびーす こんにやく いら しめじ ぶろっこりー たけのこ ねぎ ばなな