

2023ねん3がつ

きゅうしょくこんだてひょう

にち	ようび	こんだてめい	3じのおやつ	にち	ようび	こんだてめい	3じのおやつ
1	きん	さんしょくちらしすし てまりふのすましじる とりにくのてりやき みかんかん こまつなのいそあえ いりこ	いちごむーす	16	ど	こぎつねうどん いりこ さつまいものあまに みかんかん	ふるーちえ
2	ど	とんじるうどん いりこ かぼちゃのあまに みかんかん	こーんふれーく	18	げつ	まーぼーどうふ ばなな きりほしだいこんのなむる いりこ わかめすーぷ	ぎゅうにゅう たまごさんど
4	げつ	ちぐさやき ばなな とりればーのあまからに いりこ ごもくびーふんじる	ぎゅうにゅう ここあとーすと	19	か	★はんばーぐ おれんじ かぼちゃのさらだ いりこ はるきゃべつのみそしる	ぎゅうにゅう ★ふらいどぼてと
5	か	しろみぎかなのたるたるやき おれんじ ひじきとほうれんそうのごまさらだ いりこ じゃがいものみそしる	よーぐるとぜりー	21	もく	さわらのみそてりやき ばなな ひじきのごもくに いりこ きのこじる	ぎゅうにゅう ★けちゃっぶらいす
6	すい	★くりーむしちゅー りんご すくらんぶるえっぐ いりこ こざかなさらだ	ぎゅうにゅう おかかちーすおにぎり	22	きん	なっとくどん おれんじ こまつなのなむる いりこ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう ばななけーき
7	もく	さわらのみそてりやき ばなな こまつなのなっとうあえ いりこ ごもくかきたまじる	★おやつかれーうどん	23	ど	やきそば いりこ わかめとたまごのすーぷ ぱいんかん	ぎゅうにゅう くらっかー
8	きん	てづくりおべんとう	★ろーるけーき	25	げつ	かれーにくじゃが おれんじ ほうれんそうのいそあえ いりこ なめこのみそしる	ぎゅうにゅう かりんとふうとーすと
9	ど	わふうすばげてい いりこ とうふすーぷ ぱいんかん	ぎゅうにゅう びすけっと	26	か	さけのこーんふれーくやき ばなな いりどうふ いりこ ごもくすましじる	ぎゅうにゅう かぼちゃすこーん
11	げつ	きゅうにくとなっとうのうまに おれんじ きゃべつのごんぶあえ いりこ かきたまじる	ぎゅうにゅう しゅがーとーすと	27	すい	★ぐらたん おれんじ にんじんのごまさらだ いりこ きゃべつすーぷ	ぎゅうにゅう たこやきふうおにぎり
12	か	さけのばたーしょうゆやき りんご ひじきとだいすのいりに いりこ さつまじる	ぎゅうにゅう ★はーとくっきー	28	もく	さばのこうみやき ばなな はりはりなっとうさらだ いりこ かぼちゃのみそしる	ふるーつよーぐると
13	すい	ぴらふ <small>はるきゃべつとつなのさらだ</small> ★すこっぴころっけ きのごすーぷ すくらんぶるえっぐ やくると いりこ 	とっぴんぐぷりん	29	きん	はやしらいす りんご きゃべつとつなのさらだ いりこ れたすのすーぷ	ぎゅうにゅう くろがねもち
14	もく	さばのごまみそやき ばなな ごもくだいす いりこ だいこんのすましじる	ぎゅうにゅう ★さつまいものてんぷら	30	ど	みーとすばげてい いりこ きゃべつすーぷ みかんかん	こーんふれーく
15	きん	ちきんかれー おれんじ ほうれんそうのおかかさらだ いりこ こーんとたまごのすーぷ	ぎゅうにゅう ふのきなこらすく				