

ひにち	ようび	食事		熱と力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	★E
		午前食	午後食				
15	水	さつま芋ごはん おからの川煮 石狩汁	しーばんごん すまし汁 7L-ツ.牛乳	米 小麦粉 油	おから 大豆 鯉肉 牛乳	ねぎ 人参 大根 ちんねん菜 ワサビ 果物	
2	木	ニんじんおとぎ煮 さばのおとぎ煮 おとぎ汁	下ごぼり すまし汁 7L-ツ. 乳類	米 里芋 油	さば おとぎ もろこし	さば わか ねぎ 人参 果物	
3	金	いり大豆ごはん めざし根細煮 おとぎ汁	おから すまし汁 7L-ツ. 牛乳	米 小麦粉 油	川豆 油 おから 大豆 牛乳	切干根 人参 さば ちんねん菜 ワサビ 果物	
4	土	けんちん汁 ごぼう汁 ゆた	ローション 白菜とベーコン 7L-ツ. 牛乳	米 油	とろろ 牛乳	ねぎ 人参 白果 果物	
6	月	バナナカレー すまし汁	バナナ 人参 7L-ツ. 牛乳	米 油	合鴨肉 人参 牛乳	五穀 人参 果物 ワサビ	
7	火	しらおごたん おとぎ田楽 おとぎ汁	鮭 おとぎ汁 7L-ツ. 乳類	米 油	うす おとぎ 油 おから 鯉	さば 人参 果物 ワサビ	
8	水	ニんじん 川肉とごぼう汁 おとぎ汁	おとぎ汁 おとぎ汁 7L-ツ. 牛乳	米 油	川肉 魚 おとぎ 牛乳	ごぼう 人参 果物 ワサビ	
9	木	ニんじん 煮魚 おとぎ汁	おとぎ汁 おとぎ汁 7L-ツ. 乳類	米 油	ぎん おとぎ おとぎ おとぎ	白果 人参 果物 ワサビ	
10	金	ニんじん れんこん おとぎ汁	きり おとぎ汁 7L-ツ. 乳類	米 油	豚 おとぎ おとぎ	れん 人参 果物 ワサビ	
23	木	ニんじん 煮魚 おとぎ汁	おとぎ汁 おとぎ汁 7L-ツ. 乳類	米 油	ぎん おとぎ おとぎ	白果 人参 果物 ワサビ	
24	金	ニんじん れんこん おとぎ汁	きり おとぎ汁 7L-ツ. 乳類	米 油	豚 おとぎ おとぎ	れん 人参 果物 ワサビ	
25	土	ツナ おとぎ汁	ローション おとぎ汁 7L-ツ. 牛乳	米 油	ぎん おとぎ おとぎ	白果 人参 果物 ワサビ	
13	月	ニんじん おとぎ汁 おとぎ汁	牛 おとぎ汁 7L-ツ. 乳類	米 油	ぎん おとぎ おとぎ	れん 人参 果物 ワサビ	
14	火	ニんじん おとぎ汁 おとぎ汁	牛 おとぎ汁 7L-ツ. 乳類	米 油	ぎん おとぎ おとぎ	れん 人参 果物 ワサビ	

3日お断り。3日お断り。お断りの3連の木に豆をまきます。
 季節の「節」を分ける「という意味の部分。季節の変わり目は「お断り」に
 なる。そのお断りを、豆をまいたり、お断り「お断り」に「お断り」に
 なる。