

		げつようび		かようび		すいようび		もくようび		きんようび		どうようび		
		1	ぎゅにゅう、くだもの	2	ぎゅにゅう、くだもの	3	ぎゅにゅう、くだもの	4	ぎゅにゅう、くだもの	5	ぎゅにゅう、くだもの			
			ごはん、みそしる(わかめ・とうふ)、さけのごまやき、きゃべつつなあえ、くだもの		ごはん、みそしる(きゃべつ・しめじ)、ぼーくびーんず、ぶろっこりーしょうがあえ、くだもの		ごはん、みそしる(だいこん・えのき)、かれいのこうみやき、さんしょくなむる、くだもの		ごはん、みそしる(はくさい・ふのり)、とりにくのかれーやき、ひじきのさらだ、くだもの 		しょうゆらーめん、こまつなのなむる、くだもの			
			ぎゅうにゅう、じゃむさんど		よーぐると、びすけっと		ぎゅうにゅう、まめばん		ぎゅうにゅう、ちゅうごくふうむしばん		ぎゅにゅう、おかしもりあわせ			
あひ	7	ぎゅにゅう、くだもの	8	ぎゅにゅう、くだもの	9	ぎゅにゅう、くだもの	10	ぎゅにゅう、くだもの	11		12	ぎゅにゅう、くだもの		
あひ		ごはん、みそしる(ほうれんそう・えのき)、ぶたにくのしょうがやき、はるさめさらだ、くだもの 	ごはん、みそしる(にんじん・なまあげ)、かれいのてりやき、きゅうりとささみのさらだ、くだもの 	ごはん、みそしる(しめじ・ほうれんそう)、とうふはんぱーぐ、かぼちゃのさらだ、くだもの 	ごはん、そうめんいりしるもの、ほっけのたつたやき、こまつなのごまあえ、くだもの 	やまのひ 	ばたーろーる、やさいすーぶ、とりにくのちーずやき、ほうれんそうこーんあえ、くだもの							
あひ		あいすくりーむ、おかしもりあわせ	ぎゅうにゅう、きなこまかろに	ゆでとうもろこし、せんべい、ちーず 	ぎゅうにゅう、さつまいもぼてと		ぎゅにゅう、おかしもりあわせ							
あひ	14	ぎゅにゅう、くだもの	15	ぎゅにゅう、くだもの	16	ぎゅにゅう、くだもの	17	ぎゅにゅう、くだもの	18	ぎゅにゅう、くだもの	19	ぎゅにゅう、くだもの		
あひ		ごはん、みそしる(わかめ・とうふ)、さけのごまやき、きゃべつつなあえ、くだもの 	ごはん、みそしる(きゃべつ・しめじ)、ぼーくびーんず、ぶろっこりーしょうがあえ、くだもの 	ごはん、みそしる(だいこん・えのき)、かれいのこうみやき、ほうれんそうなっとうあえ、くだもの 	ごはん、すーぶ(ねぎ・わかめ)、はやしらいす、まかろにさらだ、くだもの 	ごはん、みそしる(はくさい・しめじ)、とりにくのかれーやき、ひじきのさらだ、くだもの	しょうゆらーめん、きゃべつつなあえ、くだもの							
あひ		ぎゅうにゅう、かぼちゃのけーき	ますかっとぜりー、おかしもりあわせ	ますかっとぜりー、せんべい	ぎゅうにゅう、よーぐるとけーき	ぎゅうにゅう、ちゅうごくふうむしばん	ぎゅにゅう、おかしもりあわせ							
あひ	21	ぎゅにゅう、くだもの	22	ぎゅにゅう、くだもの	23	ぎゅにゅう、くだもの	24	ぎゅにゅう、くだもの	25	ぎゅにゅう、くだもの	26	ぎゅにゅう、くだもの		
あひ		ごはん、みそしる(ほうれんそう・えのき)、ぶたにくのしょうがやき、はるさめさらだ、くだもの 	ごはん、そうめんいりしるもの、ほっけのたつたやき、こまつなのごまあえ、くだもの 	【はんぱーがーをつくってね】はんずばん、とまとすーぶ、とうふはんぱーぐ、ぶろっこりーのさらだ、くだもの 	ごはん、みそしる(こまつな・えのき)、なすみーとぐらたん、ゆでとうもろこし、くだもの 	ごはん、みそしる(だいこん・ねぎ)、さけのちーずやき、ほうれんそうこーんあえ、くだもの 	みーとすばげてい、すーぶ(こーん・わかめ)、ほうれんそうしらすあえ、くだもの 							
あひ		あいすくりーむ、おかしもりあわせ	ぎゅうにゅう、まめばん	おれんじぜりー、びすけっと	ぎゅうにゅう、こんぶおにぎり	ぎゅうにゅう、あおのりぼてと	ぎゅにゅう、おかしもりあわせ							
あひ	28	ぎゅにゅう、くだもの	28	ぎゅにゅう、くだもの	30	ぎゅにゅう、くだもの	31	ぎゅにゅう、くだもの						
あひ		ごはん、みそしる(きゃべつ・しめじ)、ちんじゃおろーすー、さつまいもぼてと、くだもの 	ごはん、みそしる(にんじん・なまあげ)、かれいのてりやき、きゅうりとささみのちゅうかあえ、くだもの 	ごはん、みそしる(かぶ・こまつな)、ひれかつ、ぶろっこりーしょうがあえ、くだもの 	【やさいのひ】なつやさいかれー、すーぶ(ねぎ・こーん)、まかろにさらだ、くだもの 									
あひ		ぎゅうにゅう、ごまとーすと	ぎゅうにゅう、きなこまかろに	ゆでとうもろこし、せんべい、ちーず 	ぎゅうにゅう、まめばん									
あひ		こんげつのこんだててーま：なつやさいをたくさんたべましょう												
あひ		   												
あひ														