

		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	
											ごはん、みそしる(はくさい・えのき)、ほっけのちーずやき、こまつなつなあえ、くだもの 		みそらーめん、かぼちゃのふくめに、くだもの 	
											ぎゅうにゅう、すいーとほてと		ぎゅにゅう、おかしもりあわせ	
あひ	4	ぎゅにゅう、くだもの	5	ぎゅにゅう、くだもの	6	ぎゅにゅう、くだもの	7	ぎゅにゅう、くだもの	8	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
あひ		ごはん、みそしる(たまねぎ・まいたけ)、ぶたにくばーベきゅーそーす、とうふのころころさらだ、くだもの		ごはん、みそしる(かぶ・こまつな)、とうふのつなやき、かわりきんぴら、くだもの 		ごはん、みそしる(ほうれんそう・えのき)、どらいかれー、だいこんごままよねーす、くだもの		ごはん、みそしる(さつまいも・ねぎ)、さけのちゃんちゃんやき、ぶろっこりーしょうがあえ、くだもの 		【かえで・いちょうくみはえんそく】 わかめごはん、みそしる(こまつな・まいたけ)、とりにくのちーずやき、すていっくやさい、くだもの				みそらーめん、かぼちゃのふくめに、くだもの 
あひ		ぎゅうにゅう、かぼちゃまふいん 		あいすくりーむ、うえはーす		ぎゅうにゅう、さけこんぶおにぎり		ぎゅうにゅう、ふれんちとーすと		おれんじぜりー、おかしもりあわせ				ぎゅにゅう、おかしもりあわせ
あひ	11	ぎゅにゅう、くだもの	12	ぎゅにゅう、くだもの	13	ぎゅにゅう、くだもの	14	ぎゅにゅう、くだもの	15	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
あひ		ごはん、みそしる(きゃべつ・しめじ)、かれいのみそまよねーす、だいこんつなさらだ、くだもの		ごはん、みそしる(えのき・だいこん)、いためなっとう、とまとときゅうりのさらだ、くだもの 		ごはん、みそしる(こまつな・まいたけ)、とりにくのまつかぜやき、はくさいとにんじんのなむる、くだもの 		ごはん、みそしる(はくさい・ふのり)、さけのもごまやき、きりぼしだいこんとつなのさらだ、くだもの		ごはん、すーぶ(こーん・わかめ)、ほーくかれー、ちよれぎさらだ、くだもの 				かしわうどん、ほうれんそうこーんあえ、くだもの 
あひ		ぎゅうにゅう、れーすんぱん		ぎゅうにゅう、じゃがぱたー		ますかっとぜりー、せんべい		ぎゅうにゅう、じゃことーすと		ぎゅうにゅう、すいーとほてと				ぎゅにゅう、おかしもりあわせ
あひ	18		19	ぎゅにゅう、くだもの	20	ぎゅにゅう、くだもの	21	ぎゅにゅう、くだもの	22	ぎゅにゅう、くだもの	22	ぎゅにゅう、くだもの	23	
あひ		けいろうのひ 		ごはん、みそしる(にんじん・なまあげ)、ほっけのちーずやき、きゃべつとわかめのしらすあえ、くだもの 		ごはん、みそしる(ほうれんそう・えのき)、どらいかれー、だいこんごままよねーす、くだもの 		ごはん、みそしる(さつまいも・ねぎ)、さけのちゃんちゃんやき、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・しめじ)、ちぎんかつ、にんじんしんぷるさらだ、くだもの 				しゅうぶんのて 
あひ				ぎゅうにゅう、こーんとペーこんのけーき 		ぎゅうにゅう、ふれんちとーすと		ぎゅうにゅう、ちーすおかかおにぎり		ますかっとぜりー、おかしもりあわせ				
あひ	25	ぎゅにゅう、くだもの	26	ぎゅにゅう、くだもの	27	ぎゅにゅう、くだもの	28	ぎゅにゅう、くだもの	29	ぎゅにゅう、くだもの	29	ぎゅにゅう、くだもの	30	ぎゅにゅう、くだもの
あひ		ごはん、みそしる(たまねぎ・まいたけ)、ぶたにくばーベきゅーそーす、とうふのころころさらだ、くだもの 		ごはん、みそしる(かぶ・こまつな)、とうふのつなやき、かわりきんぴら、くだもの 		わかめごはん、みそしる(なまあげ・にんじん)、とりにくのからあげ、かぼちゃのさらだ、あんぱんまんぽてと、くだもの 		ごはん、みそしる(えのき・だいこん)、いためなっとう、とまとときゅうりのさらだ、くだもの 		ごはん、みそしる(きゃべつ・しめじ)、かれいのみそまよねーす、だいこんつなさらだ、くだもの 				かしわうどん、ほうれんそうこーんあえ、くだもの 
あひ		ぎゅうにゅう、かぼちゃまふいん 		ぎゅうにゅう、ふらいどほてと		ぎゅうにゅう、かっぴけーき		よーぐと、びすけっと		ぎゅうにゅう、おつきみむしばん 				よーぐと、びすけっと
あひ			こんげつのこんだててーま：いろいろなあじをしりましょう											
あひ														
あひ														
あひ														