

	げつようび		かようび		すいようび		もくようび		きんようび		どうび	
	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	6	ぎゅにゅう、くだもの	7	ぎゅにゅう、くだもの
		ごはん、みそしる(はくさい・ふのり)、とうふつくねばーぐ、さつまいもまよさらだ、くだもの		ごはん、みそしる(ほうれんそう・まいたけ)、とりにくのきのこに、ぶろっこりーのちーずおかがあえ、くだもの 		ごはん、みそしる(こまつな・えのき)、ほっけのみそやき、だいこんとぶたにくのにも、くだもの 		ごはん、みそしる(さつまいも・ねぎ)、まーぼーとうふ、はくさいなむる、くだもの		ふりかけごはん、みそしる(にんじん・なまあげ)、ほっかいがきあげ、ほうれんそうしらすあえ、くだもの 		しょうゆらーめん、かぼちゃのふくめに、くだもの 
		ぎゅうにゅう、かぼちゃのけーき 		ぎゅうにゅう、さけわかめおにぎり 		ぎゅうにゅう、そふとどーなつ		ますかっとぜりー、せんべい		ぎゅうにゅう、ういんなーろーる		ぎゅにゅう、おかしもりあわせ
あひる	9		10	ぎゅにゅう、くだもの	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
		すぽーつひ 		ごはん、みそしる(だいこん・ねぎ)、かれいてりやき、ばんばんじーさらだ、くだもの 		ごはん、みそしる(たまねぎ・わかめ)、とりにくのちーずやき、きゃべつこーんさらだ、くだもの 		ごはん、みそしる(きゃべつ・にんじん) さけのばんこやき、ほうれんそうさらだ・くだもの 		ごはん、すーぶ(こーん・わかめ)、さつまいもかれー、こまつなのなむる、くだもの		みーとそーすすばげてい、すーぶ(こーん・ほうれんそう)、かぼちゃのさらだ、くだもの 
				ぎゅうにゅう、ふらいどほてと		ぎゅうにゅう、きなこーすと		ぎゅうにゅう、やきいも		ぎゅうにゅう、ごまくっきー		ぎゅにゅう、おかしもりあわせ
あひる	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	20	ぎゅにゅう、くだもの	21	
		ごはん、みそしる(きゃべつ・えのき)、だいすとりにくのにも、だいこんごままよねーず、くだもの		ふりかけごはん、みそしる(にんじん・なまあげ)、ほっかいがきあげ、ほうれんそうしらすあえ、くだもの 		ごはん、みそしる(ほうれんそう・まいたけ)、とりにくのきのこに、ぶろっこりーのちーずおかがあえ、くだもの 		ごはん、みそしる(こまつな・えのき)、ほっけのみそやき、ころころぼてとさらだ、くだもの 		ごはん、みそしる(さつまいも・ねぎ)、まーぼーとうふ、はくさいなむる、くだもの 		はっぴょうかい 
		よーぐると、びすけっと		ぎゅうにゅう、さけわかめおにぎり		ぎゅうにゅう、まめばん		ますかっとぜりー、せんべい		ぎゅうにゅう、すいーとほてと		
あひる	23		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	27	ぎゅにゅう、くだもの	28	
		ごはん、いしかりじる、ぶたにくのしょうがやき、もやしのにらあえ、くだもの 		ごはん、みそしる(だいこん・ねぎ)、かれいてりやき、ばんばんじーさらだ、くだもの 		【はんばーがーをつくってね】ばんずばん、こーんぼたーじゅ、はんばーぐ、まかろにさらだ、くだもの 		ごはん、みそしる(たまねぎ・わかめ)、とりにくのちーずやき、きゃべつこーんさらだ、くだもの 		ごはん、みそしる(きゃべつ・にんじん) さけのばんこやき、ほうれんそうさらだ・くだもの 		みーとそーすすばげてい、すーぶ(こーん・ほうれんそう)、かぼちゃのさらだ、くだもの 
		ぎゅうにゅう、かぼちゃけーき 		ぎゅうにゅう、ふらいどほてと		ぎゅうにゅう、ふれんちとーすと		ぎゅうにゅう、きなこーすと		ぎゅうにゅう、やきいも		
あひる	30	ぎゅにゅう、くだもの	31	ぎゅにゅう、くだもの	さけ 		ほっけ 		かれい 			
		ごはん、みそしる(はくさい・ふのり)、とうふつくねばーぐ、さつまいもまよさらだ、くだもの 		ごはん、すーぶ(こーん・わかめ)、さつまいもかれー、こまつなのなむる、くだもの 								
		ぎゅうにゅう、かぼちゃまふいん 		ぎゅうにゅう、てづくりくっきー								
			こんげつのこんだててーま：さかなのなまえをおぼえましょう									
			  									