

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			4	ぎゅにゅう、くだもの	
					ごはん、みそしる(ほうれんそう・まいたけ)、ほっけのたつたやき、かわりきんぴら、くだもの 		ごはん、みそしる(えのき・だいこん)、ぼーくちやっぷ、ぶろっこりーのさらだ、くだもの 		文化の日 		ちゃんこふううどん、ほうれんそうしらすあえ、くだもの	
					ぎゅうにゅう、きなこまかに		ぎゅうにゅう、こんそめほと				ぎゅにゅう、おかしもりあわせ	
あひ	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	9	ぎゅにゅう、くだもの	10	ぎゅにゅう、くだもの	11	ぎゅにゅう、くだもの
おひる		ごはん、みそしる(たまねぎ・ふのり)、ちきんなげつと、まかにさらだ、くだもの		ごはん、わんだんすーぶ、なつとうかきあげ、ほうれんそうごまあえ、くだもの 		ごはん、けんちんじる、かれないのみそやき、はくさいのりあえ、くだもの 		ごはん、みそしる(にんじん・なまあげ)、ちきんかつ、おーろらそーすさらだ、くだもの 		ごはん、すーぶ(ねぎ・わかめ)、はやしらいす、ひじきのさらだ、くだもの		ちゃんこふううどん、ほうれんそうしらすあえ、くだもの
おやつ		ぎゅうにゅう、れーすんぱん		ぎゅうにゅう、ちーすおかかおにぎり		ぎゅうにゅう、だいがくいも		ぎゅうにゅう、じゃことーすと		ますかっとぜりー、おかしもりあわせ		ぎゅにゅう、おかしもりあわせ
あひ	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	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
おひる		さつまいもごはん、みそしる(わかめ・とうふ)、さけふらい、きゃべつつなあえ、くだもの 		ごはん、みそしる(はくさい・えのき)、とりにくのこうみやき、きりぼしだいこんとつなのさらだ、くだもの		ごはん、みそしる(きゃべつ・にんじん)、とうふのつなやき、はくさいこーるすろー、くだもの		ごはん、みそしる(ほうれんそう・まいたけ)、ほっけのたつたやき、かわりきんぴら、くだもの 		ごはん、みそしる(えのき・だいこん)、ぼーくちやっぷ、ぶろっこりーのさらだ、くだもの		みそらーめん、かぼちゃのふくめに、くだもの 
おやつ		よーぐると、びすけつと		ぎゅうにゅう、らすく		ぎゅうにゅう、ちゅうごくふうむしばん		ますかっとぜりー、せんべい		ぎゅうにゅう、こんそめほと		ぎゅにゅう、おかしもりあわせ
あひ	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	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
おひる		ごはん、みそしる(たまねぎ・ふのり)、ちきんなげつと、まかにさらだ、くだもの 		ごはん、わんだんすーぶ、なつとうかきあげ、ほうれんそうごまあえ、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)、ぶろっこりーしょうがあえ、あんぱんまんほとと、くだもの 		きんろんかんしゃの日 		ごはん、みそしる(にんじん・なまあげ)、ちきんかつ、おーろらそーすさらだ、くだもの		みそらーめん、かぼちゃのふくめに、くだもの 
おやつ		ぎゅうにゅう、れーすんぱん		ぎゅうにゅう、ちーすおかかおにぎり		ぎゅうにゅう、かっぴけーき		ぎゅうにゅう、じゃことーすと		ぎゅうにゅう、こんそめほと		ぎゅにゅう、おかしもりあわせ
あひ	27	ぎゅにゅう、くだもの	28	ぎゅにゅう、くだもの	15	ぎゅにゅう、くだもの	30	ぎゅうにゅう、くだもの				
おひる		ぱたーろーる、はるさめすーぶ、ぐらたん、はくさいこーるすろー、くだもの 		ごはん、みそしる(はくさい・えのき)、とりにくのこうみやき、きりぼしだいこんとつなのさらだ、くだもの		さつまいもごはん、みそしる(わかめ・とうふ)、さけふらい、きゃべつつなあえ、くだもの 		ごはん、すーぶ(ねぎ・わかめ)、ぼーくかれー、ひじきのさらだ、くだもの 				
おやつ		ぎゅうにゅう、だいがくいも		ぎゅうにゅう、らすく		よーぐると、びすけつと		ぎゅうにゅう、のりさんど				
あひ			こんげつのこんだててーま：おいしくごはんをたべましょう									
おひる												
おやつ												