

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	ぎゅうにゅう、くだもの	2	ぎゅうにゅう、くだもの	3																	
											ごはん、みそしる（かぶ・ほうれんそう）、ぶたにくのばーベきゅーそーす、にんじんさらだ、くだもの			ごはん、みそしる（きゃべつ・にんじん）、こいのぼりはんばーぐ、すていっくきゅうり、くだもの			けんぽうきねんび													
											ぎゅうにゅう、さけわかめおにぎり			ぎゅうにゅう、じゃむさんど																
あさ	5		6			7	ぎゅうにゅう、くだもの			8	ぎゅうにゅう、くだもの			9	ぎゅうにゅう、くだもの			10	ぎゅうにゅう、くだもの											
おひる	こどものひ					ふりかえきゅうじつ					ごはん、みそしる（えのき・だいこん）、ほっけのふらい、さんしょくなむる、くだもの			ごはん、みそしる（にんじん・なまあげ）、とりにくのばんこやき、こーるすろーさらだ、くだもの			みそらーめん、かぼちゃのころころさらだ、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、つなこんぶおにぎり			ぎゅうにゅう、きなこぼてと			ぎゅうにゅう、おかしもりあわせ										
あさ	12	ぎゅうにゅう、くだもの				13	ぎゅうにゅう、くだもの			14	ぎゅうにゅう、くだもの			15	ぎゅうにゅう、くだもの			16	ぎゅうにゅう、くだもの			17	ぎゅうにゅう、くだもの							
おひる	ごはん、すーぷ（こーん・わかめ）、きゃべつかれー、とうふのころころさらだ、くだもの					ごはん、はるさめすーぷ、びびんば、ぶろっこりーのなむる、くだもの					ごはん、みそしる（たまねぎ・まいたけ）、かれいのあけほのやき、ほうれんそうしらすあえ、くだもの					ふりかけごはん、みそしる（はくさい・ふのり）、なっとうかきあげ、こまつなつなあえ、くだもの					ごはん、みそしる（きゃべつ・にんじん）、はんばーぐ、ぼてとさらだ、くだもの					ちゃんこふううどん、こんそめぼてと、くだもの				
おやつ	ぎゅうにゅう、らすく					ぎゅうにゅう、かぼちゃどーなつ					ぎゅうにゅう、ちーずおかかおにぎり					ぎゅうにゅう、よーぐるとくっきー					ぎゅうにゅう、じゃむさんど					ぎゅうにゅう、めろんぱん				
あさ	19	ぎゅうにゅう、くだもの				20	ぎゅうにゅう、くだもの			21	ぎゅうにゅう、くだもの			22	ぎゅうにゅう、くだもの			23	ぎゅうにゅう、くだもの			24	ぎゅうにゅう、くだもの							
おひる	ごはん、みそしる（かぶ・ほうれんそう）、ぶたにくのばーベきゅーそーす、にんじんさらだ、くだもの					ごはん、みそしる（きゃべつ・わかめ）、とうふのつなやき、きりぼしだいこんに、くだもの					みーとそーすすばげてい、やさいすーぷ、みにくろわっさん（ようじのみ）、ぶろっこりーのさらだ、くだもの					ごはん、みそしる（えのき・だいこん）、ほっけのふらい、さんしょくなむる、くだもの					ごはん、みそしる（にんじん・なまあげ）、とりにくのばんこやき、こーるすろーさらだ、くだもの					ちゃんこふううどん、こんそめぼてと、くだもの				
おやつ	ぎゅうにゅう、めろんぱん					ぎゅうにゅう、すいーとぼてと					ぶどうぜりー、おかしもりあわせ					ぎゅうにゅう、じゃこわかめおにぎり					ぎゅうにゅう、こーんまよとーすと					ぎゅうにゅう、おかしもりあわせ				
あさ	26	ぎゅうにゅう、くだもの				27	ぎゅうにゅう、くだもの			28	ぎゅうにゅう、くだもの			29	ぎゅうにゅう、くだもの			30	ぎゅうにゅう、くだもの			31	ぎゅうにゅう、くだもの							
おひる	ごはん、すーぷ（こーん・わかめ）、きゃべつかれー、とうふのころころさらだ、くだもの					ごはん、はるさめすーぷ、びびんば、ぶろっこりーのなむる、くだもの					ごはん、みそしる（たまねぎ・まいたけ）、かれいのあけほのやき、ほうれんそうしらすあえ、くだもの					ごはん、みそしる（こまつな・しめじ）、とりにくのまつかぜやき、ふきのいために、くだもの					ふりかけごはん、みそしる（はくさい・ふのり）、なっとうかきあげ、こまつなつなあえ、くだもの					みそらーめん、かぼちゃのころころさらだ、くだもの				
おやつ	ぎゅうにゅう、らすく					ぎゅうにゅう、かぼちゃどーなつ					ぎゅうにゅう、ちーずおかかおにぎり					おれんじぜりー、おかしもりあわせ					ぎゅうにゅう、よーぐるとくっきー					ぎゅうにゅう、おかしもりあわせ				
あさ					こんげつのテーマ：ばらんすよく、なんでもたべましょう。																									
おひる						【しゅんのしょくざい】																								
おやつ						・きゃべつ																								
						・ふき																								