

	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
												ちゃんこふううどん、こんそめぼてと、くだもの
												ぎゅうにゅう、めろんぱん
あひる	3	ぎゅうにゅう、くだもの	4	ぎゅうにゅう、くだもの	5	ぎゅうにゅう、くだもの	6	ぎゅうにゅう、くだもの	7	ぎゅうにゅう、くだもの	8	ぎゅうにゅう、くだもの
あひる	さんしょくごはん、そうめんいりすましじる、ぶろっこりーのさらだ、くだもの 		ごはん、みそしる（はくさい・まいたけ）、いためなっとう、こまつなこーんあえ、くだもの		ごはん、すーぶ（こーん・わかめ）、ぼーくかれー、きゃべつつなあえ、くだもの 【いちょうくみ かれーくっきんぐ】		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（きゃべつ・にんじん）、ちきんなげっと、だいこんつなさらだ、くだもの 		ちゃんこふううどん、こんそめぼてと、くだもの	
あやっ	かるぴす、てづくりくっきー		ぎゅうにゅう、さけわかめごはんおにぎり		ぎゅうにゅう、れーずんぱん		ぎゅうにゅう、あおりのぼてと		ぎゅうにゅう、らすく		ぎゅうにゅう、めろんぱん	
あひる	10	ぎゅうにゅう、くだもの	11	ぎゅうにゅう、くだもの	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
あひる	ごはん、みそしる（えのき・だいこん）、ひれかつ、きゃべつとにんじんのさらだ、くだもの 		ごはん、みそしる（かぶ・こまつな）、かれいのみそやき、ひじきのもの、くだもの		ごはん、みそしる（だいこん・ねぎ）、だいすとりにくののもの、ほうれんそうえのきあえ、くだもの 		（はんぱーがーをつくってね）ばんずぱん、やさいすーぶ、とうふはんぱーぐ、まかろにさらだ、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、ぶろっこりーしょうがあえ、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	
あやっ	ぎゅうにゅう、ほしいも・せんべい		ぎゅうにゅう、そふとどーなつ		ぎゅうにゅう、じゃことーすと		ぎゅうにゅう、つなこんぶおにぎり		よーぐると、びすけっと （いちょうくみ らーめんやさん）		ぎゅうにゅう、おかしもりあわせ	
あひる	17	ぎゅうにゅう、くだもの	18	ぎゅうにゅう、くだもの	19	ぎゅうにゅう、くだもの	20		21	ぎゅうにゅう、くだもの	22	ぎゅうにゅう、くだもの
あひる	ごはん、みそしる（だいこん・ねぎ）、とりにくのまつかぜやき、さんしょくなむる、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 		くろわっさん、みーとすばげてい、やさいすーぶ、とりにくのからあげ、ぶろっこりーしょうがあえ、くだもの 		しゅんぶんのひ 		ごはん、みそしる（きゃべつ・にんじん）、ちきんなげっと、だいこんつなさらだ、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	
あやっ	ぎゅうにゅう、きなこまかろに		ぎゅうにゅう、さけわかめごはんおにぎり		あいすくりーむ、てづくりくっきー				ぎゅうにゅう、あんぱたーとーすと		ぎゅうにゅう、おかしもりあわせ	
あひる	24	ぎゅうにゅう、くだもの	25	ぎゅうにゅう、くだもの	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	
あひる	ごはん、みそしる（えのき・だいこん）、ひれかつ、きゃべつとにんじんのさらだ、くだもの		ごはん、みそしる（かぶ・こまつな）、かれいのみそやき、ひじきのもの、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、ぶろっこりーしょうがあえ、くだもの		ごはん、みそしる（はくさい・まいたけ）、いためなっとう、こまつなこーんあえ、くだもの		（はんぱーがーをつくってね）ばんずぱん、やさいすーぶ、とうふはんぱーぐ、まかろにさらだ、くだもの 		そつえんしき 	
あやっ	ぎゅうにゅう、めろんぱん		ぎゅうにゅう、てづくりぴざ		ぎゅうにゅう、じゃことーすと		ぎゅうにゅう、あおりのぼてと		ぎゅうにゅう、つなこんぶおにぎり			
あひる	31	ぎゅうにゅう、くだもの	こんげつのテーマ：おともだちとおいしくしょくじをたのしみましょう。 【しゅんのしょくざい】 ・おれんじ 									
あひる	ごはん、みそしる（だいこん・ねぎ）、とりにくのまつかぜやき、さんしょくなむる、くだもの		りくえすとめにゅー 									
あやっ	ぎゅうにゅう、かぼちゃどーなつ											