

	げつようび		かようび		すいようび		もくようび		ぎんようび		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
										ごはん、みそしる（だいこん・ふのり）、ほっけのいそべやき、きゃべつとわかめのしらすあえ、くだもの	ひやしうどん、ふらいどぼてと・ふらいどばんぷきん、くだもの	
										ますかっとぜりー、おかしもりあわせ	ぎゅうにゅう、めろんぱん	
あさ	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	9	ぎゅうにゅう、くだもの
おひる	ごはん、すーぶ（ねぎ・わかめ）、ちぎんかれー、はるさめさらだ、くだもの 		とうきびごはん、みそしる（にんじん・なまあげ）、かれいのごまやき、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）、とうふなげつと、ほうれんそうさらだ、くだもの		ごはん、そうめんいりすましじる、ちんじゃおろーす、ぶろっこりーちゅうかあえ、くだもの 		ごはん、みそしる（たまねぎ・まいたけ）、とりにくのかれーやき、りこびんさらだ、くだもの 		ひやしうどん、ふらいどぼてと・ふらいどばんぷきん、くだもの	
おやつ	ぎゅうにゅう、ほっとどっぐ		ぎゅうにゅう、さけごはんおにぎり		ぎゅうにゅう、じゃことーすと		ぎゅうにゅう、てづくりくっきー		ぎゅうにゅう、じゃーじゃーめん		ぎゅうにゅう、めろんぱん	
あさ	11		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
おひる	やまのひ 		ごはん、みそしる（わかめ・とうふ）、かれいのみそやき、きゃべつにんじんおかかあえ、くだもの		ごはん、みそしる（きゃべつ・えのき）、どらいかれー、すていっくやさい、くだもの		ごはん、みそしる（たまねぎ・まいたけ）、ぶたにくのしょうがやき、ほうれんそうこーんあえ、くだもの 		ごはん、みそしる（だいこん・ふのり）、ほっけのいそべやき、きゃべつとわかめのしらすあえ、くだもの		にくみそすばげてい、きゅうりとささみのちゅうかさらだ、くだもの	
おやつ			ぎゅうにゅう、ごまとーすと		ぎゅうにゅう、れーずんぱん		あいすくりーむ、うえはーす		ぎゅうにゅう、めろんぱん		ぎゅうにゅう、おかしもりあわせ	
あさ	18	ぎゅうにゅう、くだもの	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
おひる	ごはん、すーぶ（ねぎ・わかめ）、はやしらいす、はるさめさらだ、くだもの 		とうきびごはん、みそしる（にんじん・なまあげ）、かれいのごまやき、こまつなつなあえ、くだもの		ごはん、みそしる（ほうれんそう・まいたけ）、とうふなげつと、かぼちゃのころころさらだ、くだもの		ごはん、そうめんいりすましじる、ちんじゃおろーす、ぶろっこりーちゅうかあえ、くだもの 		ごはん、みそしる（たまねぎ・まいたけ）、とりにくのかれーやき、りこびんさらだ、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	
おやつ	ぎゅうにゅう、めろんぱん		ぎゅうにゅう、さけごはんおにぎり		ぎゅうにゅう、じゃことーすと		ぎゅうにゅう、てづくりくっきー		ぎゅうにゅう、じゃーじゃーめん		ぎゅうにゅう、おかしもりあわせ	
あさ	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	ぎゅうにゅう、くだもの	30	ぎゅうにゅう、くだもの
おひる	ごはん、みそしる（だいこん・ふのり）、ぶたにくのしょうがやき、しーざーさらだ、くだもの 		ごはん、みそしる（にんじん・なまあげ）、なすみーとぐらたん、ぶろっこりーしょうがあえ、くだもの		ごはん、まかろにすーぶ、たこらいす、ほうれんそうさらだ、くだもの 		ごはん、みそしる（しめじ・ほうれんそう）、かれいのみそやき、きゃべつとにんじんのおかかあえ、くだもの		ごはん、すーぶ（こーん・わかめ）、なつやさいかれー、だいにんつなさらだ、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	
おやつ	ぎゅうにゅう、ゆでとうもろこし・せんべい		ぎゅうにゅう、ごまとーすと		ぜりーいりふるーつぼんち、おかしもりあわせ		ぎゅうにゅう、こんそめぼてと		あいすくりーむ、うえはーす		ぎゅうにゅう、おかしもりあわせ	
あさ			こんげつのテーマ：いろいろなやさいをさわってみよう。たべてみよう。 【しゅんのしょくざい】 ・ピーまん  ・とうもろこし 									
おひる												
おやつ												