

	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	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
		ごはん、みそしる(はくさい・にんじん)、とうふはんぱーぐ、こんこんそてー、くだもの		ごはん、みそしる(たまねぎ・わかめ)、かれいのいそべやき、きゅうりとささみのちゅうかあえ、くだもの		ごはん、みそしる(だいこん・にんじん)、とりにくのかれーやき、ぶろっこりーしょうがあえ、くだもの		ごはん、みそしる(きゃべつ・えのき)、さけふらい、ほうれんそうごまあえ、くだもの 		ごはん、すーぶ(ねぎ・わかめ)、ぼーくかれー、はるさめさらだ、くだもの 		かしわうどん、さんしょくなむる、くだもの
		ぎゅうにゅう、ごまとーすと		ぎゅうにゅう、ちゅうごくふうむしばん		ぎゅうにゅう、さけわかめおにぎり		ぎゅうにゅう、よーぐるとくつきー		ぎゅうにゅう、まめばん		ぎゅにゅう、おかしもりあわせ
あひる	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	12	ぎゅにゅう、くだもの	13	ぎゅにゅう、くだもの
		ごはん、みそしる(だいこん・しめじ)、いためなっとう、はくさいおひたし、くだもの		ごはん、みそしる(にんじん・なまあげ)、ぶたにくのこうみやき、きゃべつとわかめのさらだ、くだもの 		ごはん、みそしる(かぶ・ほうれんそう)、ほっけのたつたやき、きりぼしだいこんに、くだもの 		ごはん、みそしる(こまつな・えのき)、まーぼーとうふ、ほうれんそうこーんあえ、くだもの 		ごはん、みそしる(きゃべつ・しめじ)、とりのからあげ、だいすのころころさらだ、くだもの		かしわうどん、さんしょくなむる、くだもの
あやし		ぎゅうにゅう、こめこのばななばん		ぎゅうにゅう、ふらいどほとと		ぎゅうにゅう、こーんまよとーすと		ぎゅうにゅう、こんぶおにぎり		ぎゅうにゅう、きなこまかるに		ぎゅにゅう、おかしもりあわせ
あひる	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	19	ぎゅにゅう、くだもの	20	ぎゅにゅう、くだもの
		ごはん、みそしる(わかめ・とうふ)、とりにくのまつかぜやき、はくさいにんじんなむる、くだもの		ごはん、みそしる(きゃべつ・えのき)、さけふらい、ほうれんそうごまあえ、くだもの 		ごはん、みそしる(だいこん・にんじん)、とりにくのかれーやき、ぶろっこりーしょうがあえ、くだもの		ごはん、すーぶ(ねぎ・わかめ)、ぼーくかれー、はるさめさらだ、くだもの 		ごはん、みそしる(たまねぎ・わかめ)、かれいのいそべやき、きゅうりとささみのちゅうかあえ、くだもの		しょうゆらーめん、ほうれんそうしらすあえ、くだもの 
あやし		ぎゅうにゅう、らすく		ぎゅうにゅう、よーぐるとくつきー		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		ぎゅうにゅう、ちゅうごくふうむしばん		ぎゅにゅう、おかしもりあわせ
あひる	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	26	ぎゅにゅう、くだもの	27	ぎゅにゅう、くだもの
		ごはん、みそしる(だいこん・しめじ)、いためなっとう、はくさいおひたし、くだもの		ごはん、みそしる(かぶ・ほうれんそう)、ほっけのたつたやき、きりぼしだいこんに、くだもの 		《たんじょうかい》 わかめごはん、そうめんいりすましじる、とりのからあげ、ぶろっこりーちーすおかかあえ、ほとと、くだもの		ごはん、みそしる(きゃべつ・しめじ)、とうふのつなやき、こまつなのなむる、くだもの		ごはん、みそしる(にんじん・なまあげ)、ぶたにくのこうみやき、きゃべつとわかめのさらだ、くだもの 		しょうゆらーめん、ほうれんそうしらすあえ、くだもの 
あやし		ぎゅうにゅう、こめこのばななばん		ぎゅうにゅう、こーんまよとーすと		ぎゅうにゅう、よーぐるとけーき		ぎゅうにゅう、きなこまかるに		ぎゅうにゅう、ふらいどほとと		ぎゅにゅう、おかしもりあわせ
あひる	29		30	ぎゅにゅう、くだもの								
		しょうわのて  昭和の日		ごはん、みそしる(ほうれんそう・えのき)、かれいのごまやき、こんこんそてー、くだもの 								
あやし				ぎゅうにゅう、だいがくいも								
あひる	こんげつのテーマ：あたらしいからすで、たのしくおいしくたべよう											
	【しゅんのしょくざい】											
	・ほうれんそう 					・じゃがいも 						