

		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		4	
							ごはん、みそしる(だいこん・しめじ)、とりにくのぼんごやき、ほうれんそうさらだ、くだもの		ごはん、みそしる(きゃべつ・にんじん)、こいのぼりはんぱーぐ、すていっくきゅうり、くだもの 		けんぽうきねん 		みどりのひ 
							ぎゅうにゅう、じゃむさんど		ぎゅうにゅう、こいのぼりくっきー				
あひ	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	11	ぎゅうにゅう、くだもの	
あひ		ふりかえきゅうじ 		ごはん、みそしる(にんじん・なまげ)、ほっけのたつたやき、だいこんつなさらだ、くだもの		ごはん、みそしる(こまつな・えのき)、ぼーくびーんず、ぶろっこりーしょうがあえ、くだもの		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、みそしる(たまねぎ・わかめ)、ちぎんかつ、こーるすろーさらだ、くだもの 		みそうどん、こまつなとはるさめだらだ、くだもの	
あや				ぎゅうにゅう、きなこぼと 		ぎゅうにゅう、つなこんぶおにぎり		ぎゅうにゅう、むしばん		ぎゅうにゅう、ちーすとーすと		ぎゅうにゅう、おかしもりあわせ	
あひ	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	18	ぎゅうにゅう、くだもの	
あひ		ふりかけごはん、みそしる(わかめ・とうふ)、ほっかいかけあげ、はくさいのこんぶあえ、くだもの		ごはん、みそしる(きゃべつ・しめじ)、とりにくのちーすやき、ひじきのさらだ、くだもの 		ごはん、みそしる(かぶ・こまつな)まーぼーとうふ、ぶろっこりーちゅうかあえ、くだもの		ごはん、みそしる(ほうれんそう・えのき)、ささみのびざやき、きゃべつとにんじんのさらだ、くだもの 		ごはん、はるやさいのとんじる、かれいのてんぷら、ほうれんそうのしらすあえ、くだもの 		みそうどん、こまつなとはるさめだらだ、くだもの	
あや		ぎゅうにゅう、ごままふいん		ぎゅうにゅう、ようふうやきおにぎり		ぎゅうにゅう、めろんぱん		ぎゅうにゅう、さつまいもぼと		てづくりぜりー、おかしもりあわせ		ぎゅうにゅう、おかしもりあわせ	
あひ	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	25	ぎゅうにゅう、くだもの	
あひ		ごはん、みそしる(だいこん・にんじん)、さけのごまやき、ぶたしゃぶさらだ、くだもの		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 		《たんじょうかい》 わかめごはん、みそしる(こまつな・えのき)、とうふはんぱーぐ、ぶろっこりーしょうがあえ、ほしがたぼと、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、ふきのいために、くだもの		ごはん、みそしる(たまねぎ・わかめ)、ちぎんかつ、こーるすろーさらだ、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		ぎゅうにゅう、つなこんぶおにぎり		ぎゅうにゅう、むしばん		ぎゅうにゅう、ばななけーき		ぎゅうにゅう、きなこぼと 		ぎゅうにゅう、ちーすとーすと		ぎゅうにゅう、おかしもりあわせ	
あひ	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			
あひ		ふりかけごはん、みそしる(わかめ・とうふ)、ほっかいかけあげ、はくさいのこんぶあえ、くだもの		ごはん、みそしる(きゃべつ・しめじ)、とりにくのちーすやき、ひじきのさらだ、くだもの 		ごはん、みそしる(かぶ・こまつな)まーぼーとうふ、ぶろっこりーちゅうかあえ、くだもの		ごはん、みそしる(ほうれんそう・えのき)、ささみのびざやき、きゃべつとにんじんのさらだ、くだもの		ごはん、はるやさいのとんじる、かれいのてんぷら、ほうれんそうのしらすあえ、くだもの			
あや		ぎゅうにゅう、ごままふいん		ぎゅうにゅう、ようふうやきおにぎり		ぎゅうにゅう、めろんぱん		ぎゅうにゅう、さつまいもぼと		てづくりぜりー、おかしもりあわせ			
あひ	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												
あひ	【しゅんのしょくざい】												
あひ	・きゃべつ  ・じゃがいも 												