

	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	
あひ	2	ぎゅうにゅう、くだもの	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
おひる	ごはん、みそしる(はくさい・えのき)、ちきんなげつと、ひじきのさらだ、くだもの		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(だいこん・ねぎ)、ほっけのいそべやき、こまつなこーんあえ、くだもの		ごはん、みそしる(たまねぎ・わかめ)、とりにくのからあげ、きゃべつときゅうりのつなあえ、くだもの 		ごはん、みそしる(かぶ・こまつな)、いためなつとう、こんこんそてー、くだもの		ちゃんこふううどん、ふらいどぼてと&ふらいどばんぶきん、くだもの	
おやつ	ぎゅうにゅう、さけわかめおにぎり		かるびす、よーぐるとけーき		ぎゅうにゅう、らすく		ますかつとぜりー、おかしもりあわせ		ぎゅうにゅう、やきそば		ぎゅうにゅう、めろんぱん	
あひ	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	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
おひる	ごはん、みそしる(きゃべつ・えのき)、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(だいこん・ふのり)、ちきんかつ、にんじんのさらだ、くだもの 		ごはん、みそしる(ほうれんそう・まいたけ)、とうふちゃんぶるー、ぶろっこりーちゅうかあえ、くだもの		ごはん、すーぶ(ねぎ・わかめ)、ちきんかれー、はるさめさらだ、くだもの 		ごはん、みそしる(にんじん・なまあげ)、かれいのごまやき、だいこんつなさらだ、くだもの		みそらーめん、かぼちゃのさらだ、くだもの	
おやつ	ぎゅうにゅう、ちーずさんどらいす		ぎゅうにゅう、おこのみやき		ぎゅうにゅう、てづくりぴざ		ぎゅうにゅう、せるふさんど(ようじ)		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	
あひ	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	19	ぎゅうにゅう、くだもの	20		21	ぎゅうにゅう、くだもの
おひる	ごはん、みそしる(はくさい・えのき)、ちきんなげつと、ひじきのさらだ、くだもの 		ごはん、みそしる(だいこん・ねぎ)、ほっけのいそべやき、こまつなこーんあえ、くだもの		ごはん、みそしる(ほうれんそう・にんじん)、はんぱーぐ、こんこんそてー、くだもの		くろわっさん、やさいすーぶ、とりにくのからあげ、ほしのぼてと、ぶろっこりーしょうがあえ、ふるーつぼんち		しゅんぶんのひ  春分の日		ちゃんこふううどん、ふらいどぼてと&ふらいどばんぶきん、くだもの	
おやつ	ぎゅうにゅう、さけわかめおにぎり		ぎゅうにゅう、らすく		ぎゅうにゅう、きなこまかるに		ぎゅうにゅう、てづくりくっきー				ぎゅうにゅう、おかしもりあわせ	
あひ	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	26	ぎゅうにゅう、くだもの	27	ぎゅうにゅう、くだもの	28	
おひる	ごはん、みそしる(だいこん・ふのり)、ちきんかつ、にんじんのさらだ、くだもの		ごはん、すーぶ(ねぎ・わかめ)、ちきんかれー、はるさめさらだ、くだもの 		ごはん、みそしる(にんじん・なまあげ)、かれいのぴかた、だいこんつなさらだ、くだもの 		ごはん、みそしる(こまつな・まいたけ)、いためなつとう、ばんばんじーさらだ、くだもの		《はんぱーがーをつくってね》ばんずばん、くりーむしちゅー、とうふはんぱーぐ、まかるにさらだ、くだもの		そつえんしき 	
おやつ	ぎゅうにゅう、ちーすとーすと		ぎゅうにゅう、すいーとぼてと		ぎゅうにゅう、めろんぱん		ぎゅうにゅう、あおのりぼてと		ぎゅうにゅう、ちーずさんどらいす			
あひ	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、みそしる(はくさい・なまあげ)、ほっけのたつたやき、さんしょくなむる、くだもの		ごはん、みそしる(かぶ・こまつな)、とりにくのまつかぜやき、ぶろっこりーしょうがあえ、くだもの 									
おやつ	ぎゅうにゅう、つなこんぶおにぎり		ぎゅうにゅう、かぼちゃどーなつ									
			こんげつのテーマ：おともだちやせんせいとたのしくしょくじをしましょう 【しゅんのしょくざい】 ・おれんじ 									