

	げつようび		かようび		すいようび		もくようび		きんようび		どうび	
											1	ぎゅうにゅう、くだもの
												みそらーめん、ほうれんそうつな あえ、くだもの
												ぎゅうにゅう、おかしもりあわせ
あひ	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
おひる	ごはん、みそしる(きゃべつ・しめじ)、たんどりーちきん、おーらそーすさらだ、くだもの		ごはん、みそしる(かぶ・ほうれんそう)、とうふのつなやき、かわりきんぴら、くだもの		ごはん、みそしる(じゃがいも・ねぎ)、とりにくのまつかぜやき、こまつなごまあえ、くだもの 		ごはん、みそしる(えのき・だいこん)、いためなっとう、きゅうりとささみのこんぶあえ、くだもの		ごはん、みそしる(わかめ・とうふ)、かれいのいそべやき、きりほしだいこんとつなのさらだ、くだもの		みそらーめん、ほうれんそうつな あえ、くだもの	
おやつ	ぎゅうにゅう、そふとどーなっつ		ぎゅうにゅう、さけわかめおにぎり		ぎゅうにゅう、きなこまかろに		ぎゅうにゅう、こんそめほと 		ぎゅうにゅう、れーずんぱん		ぎゅうにゅう、おかしもりあわせ	
あひ	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
おひる	ごはん、みそしる(にんじん・なまげ)、ぶたにくのばーベきゅーそーす、とまとときゅうりのさらだ、くだもの		ごはん、みそしる(たまねぎ・まいたけ)、さげざんぎ、きゃべつとわかめのさらだ、くだもの		ごはん、はるさめすーぶ、ちきんかれー、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)、ほっけのかれーやき、だいすのころころさらだ、くだもの		ごはん、みそしる(きゃべつ・にんじん)、とりにくごまやき、ぶろっこりーちゅうかあえ、くだもの		かしわうどん、こまつなのなむる、くだもの	
おやつ	ぎゅうにゅう、ごまとーすと		おれんじぜりー、おかしもりあわせ		ぎゅうにゅう、すいーとほとと		ぎゅうにゅう、じゃこおにぎり		ぎゅうにゅう、もっちりばななぱん		よーぐると、おかしもりあわせ	
あひ	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	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
おひる	ごはん、みそしる(きゃべつ・しめじ)、たんどりーちきん、おーらそーすさらだ、くだもの		ごはん、みそしる(かぶ・ほうれんそう)、とうふのつなやき、かわりきんぴら、くだもの		《たんじょうかい》 はんばーがーをつくってね♪ ばんずぱん、こーんすーぶ、とうふのはんばーぐ、まかろにさらだ、くだもの		ごはん、みそしる(えのき・だいこん)、いためなっとう、きゅうりとささみのこんぶあえ、くだもの		ごはん、みそしる(こまつな・まいたけ)、かれいのいそべやき、きりほしだいこんとつなのさらだ、くだもの		かしわうどん、こまつなのなむる、くだもの	
おやつ	ぎゅうにゅう、そふとどーなっつ		ぎゅうにゅう、さけわかめおにぎり		ぎゅうにゅう、ちーすけーき		ぎゅうにゅう、きなこほとと 		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	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	
おひる	ごはん、みそしる(にんじん・なまげ)、ぶたにくのばーベきゅーそーす、とまとときゅうりのさらだ、くだもの		ごはん、みそしる(たまねぎ・まいたけ)、さげざんぎ、きゃべつとわかめのさらだ、くだもの		ごはん、はるさめすーぶ、ちきんかれー、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)、ほっけのかれーやき、だいすのころころさらだ、くだもの		ごはん、みそしる(わかめ・とうふ)、ひれかつ、きゃべつとにんじんのおかかあえ、くだもの 		うんどうかい 	
おやつ	ぎゅうにゅう、ごまとーすと		おれんじぜりー、おかしもりあわせ		ぎゅうにゅう、すいーとほとと		ぎゅうにゅう、もっちりばななぱん		ぎゅうにゅう、じゃこおにぎり			
あひ	こんげつのテーマ：よくかんでたべましょう											
おひる	【しゅんのしょくざい】											
おやつ	・あすぱらがす  ・じゃがいも 											