

	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	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
		ごはん、みそしる(きゃべつ・にんじん)、かれいのぱんこやき、だいこんさらだ、くだもの 		ごはん、みそしる(いも・わかめ)、びびんば、こまつなつなあえ、くだもの		ごはん、みそしる(にんじん・なまあげ)、とりにくのちーずやき、ちよれぎさらだ、くだもの 		ごはん、みそしる(だいこん・しめじ)、ほーくびーんず、ほうれんそうこーんあえ、くだもの 		ごはん、みそしる(かぶ・ほうれんそう)、ぶたにくのしょうがやき、はるさめさらだ、くだもの  		じゃーじゃーめん、さつまいもぼてと、ほうれんそうさらだ、くだもの  
		ぎゅうにゅう、ふらいどぼてと		ぎゅうにゅう、よーぐるとさくさくくつきー		ぎゅうにゅう、おかかおにぎり		ぎゅうにゅう、ちゅうごくふうむしばん		ぎゅうにゅう、じゃことーすと		ぎゅうにゅう、おかしもりあわせ
あひ	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	12	ぎゅうにゅう、くだもの	13	ぎゅうにゅう、くだもの
おひる		ごはん、みそしる(えのき・だいこん)、ちきんなんばん、きゃべつとにんじんのさらだ、くだもの		ごはん、みそしる(こまつな・まいたけ)、どらいかれー、ぶろっこりーしょうがあえ、くだもの		ごはん、みそしる(だいこん・ふのり)、だいずととりにくのにも、ほうれんそうしらすあえ、くだもの 		ごはん、みそしる(ほうれんそう・えのき)、ほっけのこうみやき、ばんばんじーさらだ、くだもの 		ごはん、すーぶ(わかめ・ねぎ)、はやしらいす、とまとときゅうりのさらだ、くだもの 		ひやしらーめん、あおのりぼてと、くだもの 
おやつ		ぎゅうにゅう、こーんまよとーすと		ぎゅうにゅう、どうぶつくつきー		ぎゅうにゅう、とうきびおにぎり		ぎゅうにゅう、きなこまかるに		ふるーつぼんち、びすけっと		ぎゅうにゅう、めろんばん
あひ	15		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	ぎゅうにゅう、くだもの
おひる		うみのひ 		ごはん、みそしる(はくさい・ふのり)、とうふのつなやき、ぶたしゃぶさらだ、くだもの 		ごはん、みそしる(にんじん・なまあげ)、かれいのぱんこやき、ちよれぎさらだ、くだもの 		ごはん、みそしる(いも・わかめ)、びびんば、こまつなつなあえ、くだもの		ごはん、みそしる(かぶ・ほうれんそう)、ぶたにくのしょうがやき、はるさめさらだ、くだもの  		ひやしらーめん、あおのりぼてと、くだもの 
おやつ				ぎゅうにゅう、らすく		ぎゅうにゅう、おかかおにぎり		ぶどうぜりー、せんべい		ぎゅうにゅう、じゃことーすと		ぎゅうにゅう、めろんばん
あひ	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	26	ぎゅうにゅう、くだもの	27	ぎゅうにゅう、くだもの
おひる		ごはん、みそしる(えのき・だいこん)、ちきんなんばん、きゃべつとにんじんのさらだ、くだもの		ごはん、みそしる(こまつな・まいたけ)、どらいかれー、ぶろっこりーしょうがあえ、くだもの		《たんじょうかい》 さけわかめごはん、まかるにすーぶ、とりのからあげ、ほうれんそうこーんあえ、ふらいどぼてと、くだもの		ごはん、みそしる(たまねぎ・わかめ)、ほっけのこうみやき、ひじきのさらだ、くだもの		《おべんとう》 やきそば、あんぱんまんぼてと、ぶろっこりーしょうがあえ、すいか		じゃーじゃーめん、ほうれんそうさらだ、くだもの  
おやつ		ぎゅうにゅう、こーんまよとーすと		ぎゅうにゅう、よーぐるとさくさくくつきー		ふるーつぼんち、びすけっと		ぎゅうにゅう、きなこまかるに		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
あひ	28	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						
おひる		ごはん、みそしる(きゃべつ・にんじん)、とりにくのちーずやき、だいこんつなさらだ、くだもの 		ごはん、みそしる(ほうれんそう・えのき)、さけのみそまよやき、ばんばんじーさらだ、くだもの  		ごはん、みそしる(だいこん・ふのり)、だいずととりにくのにも、ほうれんそうしらすあえ、くだもの 						
おやつ		ぎゅうにゅう、ふらいどぼてと		ぎゅうにゅう、まめぱん		ぎゅうにゅう、とうきびおにぎり						
あひ	こんげつのテーマ：いろいろなたべものにさわってみよう。たべてみよう。											
おひる	【しゅんのしょくざい】 ・ほうれんそう  ・きゅうり 											
おやつ												