

		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			
									ごはん、みそしる(こまつな・まいだけ)、かれいのこうみやき、きゃべつとわかめのさらだ、くだもの		とうきびごはん、みそしる(かぶ・ほうれんそう)、なすのみーとぐらたん、ぶろっこりーしょうがあえ、くだもの  		ひやしうどん、ふらいどぼてと・ふらいどばんぷきん、くだもの		
									ぎゅうにゅう、じゃむさんど		おれんじぜりー、せんべい		ぎゅうにゅう、めろんばん		
あひ	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		9	ぎゅうにゅう、くだもの	
あひ		ごはん、みそしる(にんじん・なまあげ)、ちんじゃおろーすー、ゆでとうもろこし、くだもの 		ごはん、そうめんじる、とりにくのまつかぜやき、ほうれんそうひじきあえ、くだもの 		ごはん、みそしる(しめじ・ほうれんそう)、ほっけのたつたやき、きゅうりとささみのちゅうかさらだ、くだもの 		ごはん、みそしる(きゃべつ・にんじん)、ぶたにくのばーベきゅーそーす、りこびんさらだ、くだもの		ごはん、みそしる(たまねぎ・ふのり)、とりにくのかれーやき、きゃべつときゅうりのつなあえ、くだもの		じゃーじゃーめん、ぼてとさらだ、くだもの			
あひ		ぎゅうにゅう、きなこぼてと		あいすくりーむ、うえはーす		ぎゅうにゅう、つなこんぶおにぎり		ぎゅうにゅう、ちーすとーすと		ぎゅうにゅう、ちゅうごくふうむしばん		ぎゅうにゅう、びすけっと			
あひ	12			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	
あひ		やまのひ		ごはん、すーぷ(ねぎ・わかめ)、はやしらいす、まかろにさらだ、くだもの		ごはん、みそしる(じゃがいも・ねぎ)、さけのごまやき、さんしょくなむる、くだもの		ごはん、みそしる(わかめ・とうふ)、とりにくのちーすやき、ほうれんそうこーんあえ、くだもの 		ごはん、すーぷ(ねぎ・わかめ)、ほーくかれー、こまつなとはるさめのさらだ、くだもの 		じゃーじゃーめん、ぼてとさらだ、くだもの			
あひ		ぎゅうにゅう、びすけっと		ぎゅうにゅう、びすけっと		ぎゅうにゅう、じゃむさんど		ぎゅうにゅう、めろんばん		ぎゅうにゅう、ぴざとーすと		ぎゅうにゅう、びすけっと			
あひ	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		23	ぎゅうにゅう、くだもの	
あひ		ごはん、みそしる(たまねぎ・まいだけ)、ほっけのたつたやき、ばんばんじーさらだ、くだもの		ごはん、そうめんじる、とりにくのまつかぜやき、ほうれんそうひじきあえ、くだもの		ごはん、みそしる(こまつな・まいだけ)、かれいのこうみやき、きゃべつとわかめのさらだ、くだもの		ごはん、みそしる(きゃべつ・にんじん)、ぶたにくのばーベきゅーそーす、りこびんさらだ、くだもの		とうきびごはん、みそしる(かぶ・ほうれんそう)、なすのみーとぐらたん、ぶろっこりーしょうがあえ、くだもの  		ひやしうどん、ふらいどぼてと・ふらいどばんぷきん、くだもの			
あひ		ぎゅうにゅう、きなこぼてと		あいすくりーむ、うえはーす		ぎゅうにゅう、さけわかめごはんおにぎり		ぎゅうにゅう、ちーすとーすと		ぎゅうにゅう、そうめんちゃんぷるー		ぎゅうにゅう、おかしもりあわせ			
あひ	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	ぎゅうにゅう、くだもの		30	ぎゅうにゅう、くだもの	
あひ		ごはん、みそしる(にんじん・なまあげ)、ちんじゃおろーすー、ゆでとうもろこし、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、ひじきのさらだ、くだもの		《たんじょうかい》 ♪はんばーがーをつくってね ♪はんばーがー、ほーくとまとすーぷ、かほちゃのさらだ、くだもの		ごはん、みそしる(たまねぎ・ふのり)、とりにくのかれーやき、きゃべつときゅうりのつなあえ、くだもの		《やさいのひ》 ごはん、なつやさいのかれー、すーぷ(ねぎ・こーん)、ほうれんそうさらだ、くだもの 		ミートスパゲティ、すーぷ(こーん・ねぎ)、ほうれんそうしらすあえ、くだもの 			
あひ		ぎゅうにゅう、つなこんぶおにぎり		ぎゅうにゅう、ふらいどばんぷきん		おれんじぜりー、せんべい		ぎゅうにゅう、ほうれんそうのけーくされ		ぎゅうにゅう、そふとどーなつ		ぎゅうにゅう、めろんばん			
あひ	こんげつのテーマ：やさいをたくさんたべましょう。														
あひ	【しゅんのしょくざい】														
あひ	・ほうれんそう  ・とうもろこし 														