

	げつようび		かようび		すいようび		もくようび		きんようび		どようび	
	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
		ごはん、みそしる(たまねぎ・まいたけ)、ぶたにくのこうみやき、はるさめさらだ、くだもの		ごはん、みそしる(しめじ・ほうれんそう)、さげざんぎ、かわりきんぴら、くだもの		ごはん、そうめんいりすましじる、とりにくのちーずやき、とまとときゅうりのさらだ、くだもの		ごはん、みそしる(さつまいも・ねぎ)、いためなっとう、ほうれんそうしらすあえ、くだもの		ごはん、みそしる(かぶ・こまつな)、びびんば、ぶろっこりーまよねーず、くだもの		ちゃんこふううどん、こまつなのなむる、くだもの
		ぎゅうにゅう、ちーずくっきー		ぎゅうにゅう、すいーとほてととーすと		ぎゅうにゅう、かぼちゃのけーき 		あいすくりーむ、うえはーず		ぎゅうにゅう、とうきびおにぎり 		ぎゅうにゅう、おかしもりあわせ
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、きりほしだいこんとつなのさらだ、くだもの		ごはん、みそしる(はくさい・まいたけ)、かれいのぼんこやき、こまつなのなむる、くだもの		ごはん、みそしる(しめじ・ほうれんそう)、どらいかれー、ぶろっこりーちゅうかあえ、くだもの		ごはん、みそしる(えのき・だいこん)、ほっけのみそやき、かわりきんぴら、くだもの		ごはん、みそしる(にんじん・なまあげ)、ぼーくちやっぷ、かぼちゃのころころさらだ、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、じゃことーすと		ぎゅうにゅう、さけわかめごはんおにぎり		ぎゅうにゅう、こめこのばななぱん		ぎゅうにゅう、めろんぱん		ぎゅうにゅう、ペーこんとこーんのけーき 		ぎゅうにゅう、めろんぱん
あひ	16		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
おひる		けいろうのひ 		ごはん、みそしる(きゃべつ・にんじん)、さげざんぎ、だいこんごままよねーず、くだもの		ごはん、みそしる(かぶ・こまつな)、いためなっとう、ぶろっこりーしょうがあえ、くだもの		ごはん、そうめんいりすましじる、とりにくのちーずやき、とまとときゅうりのさらだ、くだもの		(さいがいしょくくんれんをします)ごはん、すーぷ(ねぎ・わかめ)、ちきんかれー、ゆでとうもろこし、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、すいーとほてととーすと		ぎゅうにゅう、まめぱん		ぎゅうにゅう、かぼちゃのけーき 		ぎゅうにゅう、よーぐるとけーき		ぎゅうにゅう、めろんぱん
あひ	23		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
おひる		ふりかえきゅうじつ  <b>秋分の日</b>		ごはん、みそしる(はくさい・ぶりのり)、かれいのぼんこやき、きゃべつつなあえ、くだもの		《たんじょうかい》 みーとそーすすばげてい、みにくろわっさん(ようじくらすのみ)、こーんすーぷ、ほうれんそうさらだ、くだもの		ごはん、みそしる(にんじん・なまあげ)、ぼーくちやっぷ、かぼちゃのころころさらだ、くだもの 		《えんそくとくべつおべんとう》(こくわぐみ) おにぎり、とりにくのからあげ、ふらいどほてと、ぶろっこりーしょうがあえ、ばなな		ちゃんこふううどん、こまつなのなむる、くだもの
おやつ				ぎゅうにゅう、さけわかめごはんおにぎり		ぎゅうにゅう、ばななけーき		ぎゅうにゅう、じゃことーすと		ぎゅうにゅう、やきそば		ぎゅうにゅう、おかしもりあわせ
あひ	30	ぎゅうにゅう、くだもの										
おひる		ごはん、みそしる(たまねぎ・まいたけ)、ぶたにくのこうみやき、はるさめさらだ、くだもの										
おやつ		ぎゅうにゅう、ちーずくっきー										
あひ	こんげつのテーマ：いろいろなあじをかじよう											
おひる	【しゅんのしょくざい】 ・かぼちゃ  ・なし 											
おやつ												