

		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			
			ごはん、みそしる(にんじん・なまあげ)、ほっかいかきあげ、ほうれんそうつなあえ、くだもの		さつまいもごはん、みそしる(しめじ・ほうれんそう)、ささみのびざやき、ぶろっこりーおかかごまあえ、くだもの		ごはん、みそしる(だいこん・ふのり)、かれいのふらい、きゃべつとにんじんのおかかあえ、くだもの		ごはん、みそしる(こまつな・えのき)、とうふつくねばーぐ、はくさいおひたし、くだもの		しょうゆらーめん、かぼちゃのさらだ、くだもの			
			ぎゅうにゅう、きなこまかろに		ぎゅうにゅう、かぼちゃのけーき		ぎゅうにゅう、のりじゃこちーずおにぎり		ぎゅうにゅう、ごまとーすと		ぎゅうにゅう、おかしもりあわせ			
あひ	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	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		
あひる		ごはん、いしかりじる、とりにくのまつかぜやき、もやしののりあえ、くだもの	ごはん、みそしる(かぶ・ほうれんそう)、さけちゃんちゃんやき、ぶろっこりーしょうがあえ、くだもの	わかめごはん、みそしる(たまねぎ・まいたけ)、とりにくのからあげ、ほうれんそうのしらすさらだ、くだもの	ごはん、すーぶ(ねぎ・わかめ)、さつまいもかれー、はくさいこーるすろー、くだもの	ごはん、みそしる(きゃべつ・しめじ)、ぶたにくのしょうがやき、こまつなとはるさめのさらだ、くだもの	しょうゆらーめん、かぼちゃのさらだ、くだもの							
あやし		ぎゅうにゅう、ちゅうごくふうむしばん	ぎゅうにゅう、すいーとほてと	ぎゅうにゅう、とりひじきたきこみおにぎり	ぎゅうにゅう、じゃむさんど	ぎゅうにゅう、かぼちゃどーなつ	ぎゅうにゅう、おかしもりあわせ							
あひ	14		15	ぎゅうにゅう、くだもの	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		
あひる		すぽーつひ 	ごはん、みそしる(はくさい・わかめ)、さけのぼんこやき、だいすのころころさらだ、くだもの	ごはん、みそしる(だいこん・ふのり)、かれいのふらい、きゃべつにんじんのおかかあえ、くだもの	さつまいもごはん、みそしる(しめじ・ほうれんそう)、ささみのびざやき、ぶろっこりーちーずおかかあえ、くだもの	ごはん、みそしる(こまつな・えのき)、とうふつくねばーぐ、はくさいおひたし、くだもの	かしわうどん、さつまいもまよさらだ、くだもの							
あやし			ぎゅうにゅう、ごままふいん	ぎゅうにゅう、やきいも	ぎゅうにゅう、めろんぱん	ぎゅうにゅう、のりじゃこちーずおにぎり	ぎゅうにゅう、めろんぱん							
あひ	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	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		
あひる		ごはん、みそしる(にんじん・なまあげ)、ほっかいかきあげ、きゃべつとわかめのさらだ、くだもの	ごはん、いしかりじる、とりにくのまつかぜやき、もやしののりあえ、くだもの	《たんじょうかい》 わかめごはん、わんたんすーぶ、とりにくのからあげ、あんぱんまんぽてと、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・ねぎ)、ほっけのみそやき、ほうれんそうつなあえ、くだもの	ごはん、みそしる(きゃべつ・しめじ)、ぶたにくのしょうがやき、こまつなとはるさめのさらだ、くだもの	かしわうどん、さつまいもまよさらだ、くだもの							
あやし		ぎゅうにゅう、きなこまかろに	ぎゅうにゅう、ちゅうごくふうむしばん	ぎゅうにゅう、りんごケーキ	ぎゅうにゅう、ごまとーすと	ぎゅうにゅう、かぼちゃどーなつ	ぎゅうにゅう、めろんぱん							
あひ	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	31	ぎゅうにゅう、くだもの						
あひる		ごはん、みそしる(きゃべつ・にんじん)、とりにくのけちやっぴに、はくさいこーんあえ、くだもの	ごはん、みそしる(かぶ・ほうれんそう)、さけちゃんちゃんやき、ぶろっこりーしょうがあえ、くだもの	ふりかけごはん、みそしる(はくさい・わかめ)、なっとうかきあげ、こまつなごまあえ、くだもの	ばたーろーる、かぼちゃのすーぶ、とうふはんばーぐ、ぶろっこりーまよねーず、くだもの			 						
あやし		ぎゅうにゅう、のりさんど	ぎゅうにゅう、すいーとほてと	ぎゅうにゅう、めろんぱん	ぎゅうにゅう、はろういんくつきー									
あひ	こんげつのテーマ：いろいろなあじをかじよう													
あひる	【しゅんのしょくざい】													
あやし	・さつまいも  ・りんご 													