

	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	
あひる	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
おひる	ごはん、みそしる(だいこん・にんじん)、ぶたにくのこうみやき、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)、まーぼーとうふ、ぶろっこりーおかかあえ、くだもの		ごはん、みそしる(たまねぎ・まいたけ)、とりにくのしおからあげ、こまつなのなむる、くだもの		ごはん、みそしる(にんじん・なまあげ)、かれのいびかた、だいこんつなあえ、くだもの 		ごはん、そうめんいりしる、だいでんととりにくのにも、ほうれんそうえのきあえ、くだもの		しょうゆらーめん、あおのりぼてと、くだもの	
おやつ	ぎゅうにゅう、きなこまかに		ぎゅうにゅう、すていっくぼてと(こんぞめ)		ぎゅうにゅう、こーんまよとーすと		ぎゅうにゅう、さつまいもごはんおにぎり		ぎゅうにゅう、ちーずくっきー		ぎゅうにゅう、めろんぱん	
あひる	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(わかめ・とうふ)、ひれかつ、きゃべつとにんじんのさらだ、くだもの		ごはん、みそしる(しめじ・ほうれんそう)、ほっけのいそべやき、きりほしだいこんのさらだ、くだもの 		ごはん、すーぶ(ねぎ・わかめ)、さつまいもかれー、はるさめさらだ、くだもの		ごはん、みそしる(えのき・だいこん)、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、はるさめすーぶ、びびんぱ、だいこんのなむる、くだもの 		しょうゆらーめん、あおのりぼてと、くだもの	
おやつ	ぎゅうにゅう、さけごはんおにぎり		ぎゅうにゅう、ごまとーすと		ぎゅうにゅう、おこのみやき		ぎゅうにゅう、めろんぱん		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	
あひる	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	21	ぎゅうにゅう、くだもの
おひる	ごはん、みそしる(だいこん・にんじん)、ぶたにくのこうみやき、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)、まーぼーとうふ、ぶろっこりーおかかあえ、くだもの		《たんじょうかい・おこさまらんち》 わかめごはん、みそしる(はくさい・えのき)、とりにくのしおからあげ、こまつなのなむる、くだもの		ごはん、みそしる(にんじん・なまあげ)、かれのいびかた、だいこんつなあえ、くだもの 		《とうじ》 ふりかけごはん、かぼちゃのほうとうとうふうみそしる、なっとうかきあげ、ほうれんそうえのきあえ、くだもの 		みーとそーすすばげてい、すーぶ(こーん・わかめ)、かぼちゃのさらだ、くだもの	
おやつ	ぎゅうにゅう、きなこまかに		ぎゅうにゅう、すていっくぼてと(こんぞめ)		おれんじぜりー、おかしもりあわせ		ぎゅうにゅう、さつまいもごはんおにぎり		ぎゅうにゅう、ちーずくっきー		ぎゅうにゅう、おかしもりあわせ	
あひる	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	28	ぎゅうにゅう、くだもの
おひる	ごはん、はるさめすーぶ、びびんぱ、だいこんのなむる、くだもの 		ごはん、すーぶ(ねぎ・わかめ)、さつまいもかれー、ぱんぱんじーさらだ、くだもの 		《くりすますかい》くろわっさん、まかにすーぶ、つりーはんばーぐ、ぶろっこりーしょうがあえ、おほしさまぼてと、ふるーつぼんち		ごはん、みそしる(えのき・ほうれんそう)、ほっけのいそべやき、きりほしだいこんのさらだ、くだもの 		ごはん、みそしる(こまつな・とうふ)、ひれかつ、きゃべつとにんじんのさらだ、くだもの		みーとそーすすばげてい、すーぶ(こーん・わかめ)、かぼちゃのさらだ、くだもの	
おやつ	ぎゅうにゅう、さけごはんおにぎり		ぎゅうにゅう、めろんぱん		ぎゅうにゅう、くりすますくっきー		ぎゅうにゅう、ごまとーすと		よーぐると、おかしもりあわせ		ぎゅうにゅう、おかしもりあわせ	
あひる	30		31									
おひる	おやすみ 		おやすみ 									
おひる	こんげつのテーマ：みんなでしょくじをたのしもう 【しゅんのしょくざい】 ・はくさい  ・だいこん 										12がつ21にちは「とうじ」です。 「ん」がつくものをたべると、うんきがあがるよ。「にんじん、みかん、れんこん・・・」ほかにどんな たべものがあるかな？	