

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
						ごはん、みそしる（なまあげ・はくさい）、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		ごはん、みそしる（たまねぎ・わかめ）、ちきんかつ、ほうれんそうこーんあえ、くだもの		ごはん、みそしる（こまつな・まいたけ）、とうふのごもくやき、さつまいもさらだ、くだもの		ちゃんこふううどん、ふらいどぽてと・ふらいどばんぶきん、くだもの
						ぎゅうにゅう、れーすんぱん		ぎゅうにゅう、さけごはんおにぎり		ぎゅうにゅう、そうめん		ぎゅうにゅう、めろんぱん
あさ	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	10	ぎゅうにゅう、くだもの	11	ぎゅうにゅう、くだもの
おひる	ごはん、みそしる（とうふ・わかめ）、ほっけのみそやき、きりぼしだいこんとつなのさらだ、くだもの		ごはん、みそしる（ほうれんそう・えのき）、ささみのびざやき、こんこんそてー、くだもの		ふりかけごはん、みそしる（にんじん・なまあげ）、ほっかいがきあげ、ぶろっこりーおかかあえ、くだもの		ごはん、みそしる（えのき・だいこん）、ぶたにくのこうみやき、きゃべつとわかめのさらだ、くだもの		ごはん、すーぷ（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		ちゃんこふううどん、ふらいどぽてと・ふらいどばんぶきん、くだもの	
おやつ	ぎゅうにゅう、おつきみぱん		ぎゅうにゅう、つなこんぶおにぎり		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、きなこーすと		ぎゅうにゅう、びすけっと	
あさ	13		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	17	ぎゅうにゅう、くだもの	18	ぎゅうにゅう、くだもの
おひる	すぱーつのは		さつまいもごはん、みそしる（はくさい・ふのり）、だいずとりにくのもの、もやしののりあえ、くだもの		ごはん、みそしる（きゃべつ・えのき）、かれいのごまやき、ひじきのさらだ、くだもの		ごはん、みそしる（こまつな・まいたけ）、とうふのごもくやき、さつまいもさらだ、くだもの		ごはん、みそしる（たまねぎ・わかめ）、ちきんかつ、ほうれんそうこーんあえ、くだもの		しょうゆらーめん、かぼちゃのふくめに、くだもの	
おやつ			ぎゅうにゅう、じゃむさんど		ぎゅうにゅう、さけごはんおにぎり		ぎゅうにゅう、れーすんぱん		ぎゅうにゅう、そうめん		ぎゅうにゅう、おかしもりあわせ	
あさ	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	24	ぎゅうにゅう、くだもの	25	ぎゅうにゅう、くだもの
おひる	ごはん、いしかりじるそやき、きりぼしだいこんとつなのさらだ、くだもの		ごはん、みそしる（えのき・だいこん）、ぶたにくのこうみやき、きゃべつとわかめのさらだ、くだもの		わかめごはん、みそしる（にんじん・なまあげ）、とりにくのからあげ、ふらいどぽてと、おーろそーすさらだ、くだもの		ごはん、みそしる（なまあげ・はくさい）、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		ごはん、すーぷ（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		しょうゆらーめん、かぼちゃのふくめに、くだもの	
おやつ	ぎゅうにゅう、すいーとほてと		ぎゅうにゅう、かぼちゃどーなつ		おれんじぜりー、せんべい		ぎゅうにゅう、ちーすおかかおにぎり		ぎゅうにゅう、きなこーすと		ぎゅうにゅう、おかしもりあわせ	
あさ	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	31	ぎゅうにゅう、くだもの		
おひる	ごはん、みそしる（ほうれんそう・えのき）、ささみのびざやき、こんこんそてー、くだもの		さつまいもごはん、みそしる（はくさい・ふのり）、だいずとりにくのもの、もやしののりあえ、くだもの		ふりかけごはん、みそしる（にんじん・なまあげ）、ほっかいがきあげ、ぶろっこりーおかかあえ、くだもの		[はんぱーがーをつくってね] ぱんずぱん、まかろにすーぷ、とうふはんぱーぐ、かぼちゃのさらだ、くだもの		ごはん、みそしる（きゃべつ・えのき）、かれいのごまやき、ひじきのさらだ、くだもの			
おやつ	ぎゅうにゅう、あおのりほてと		ぎゅうにゅう、つなこんぶおにぎり		ますかっとぜりー、せんべい		ぎゅうにゅう、てづくりくっきー					
あさ			こんげつのテーマ：だいずをつかったたべものをさがしてみよう。									
おひる			【しゅんのしょくざい】 ・さつまいも ・りんご									
おやつ												