

		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			2			3	4		
						おやすみ		おやすみ		おやすみ		ちゃんこふううどん、こんそめぼてと、くだもの			
												よーぐると、びすけっと			
あひ	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	
おひる	ごはん、みそしる（はくさい・えのき）、いためなっとう、だいこんのなむる、くだもの 			ごはん、ななくさふうすましじる、かれいのごまやき、かわりきんぴら、くだもの 			ごはん、みそしる（たまねぎ・まいたけ）、とりにくのからあげ、ぶろっこりーのさらだ、くだもの 			ごはん、すーぶ（こーん・ねぎ）、はやしらいす、きゃべつつなあえ、くだもの 			ごはん、みそしる（とうふ・わかめ）、とりにくのまつかぜやき、ひじきのにも、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、つなこんぶおにぎり			ぎゅうにゅう、あおのりほてと			ぎゅうにゅう、よーぐるとくっきー			ぎゅうにゅう、じゃことーすと		
あひ	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	
おひる	せいじんのひ 			ごはん、みそしる（きゃべつ・にんじん）、とうふのつなやき、はくさいこーるすろー、くだもの 			ごはん、みそしる（さつまいも・ねぎ）、ほっけのふらい、ばんばんじーさらだ、くだもの 			ごはん、みそしる（にんじん・なまあげ）、ささみのびざやき、ほうれんそうさらだ、くだもの 			ごはん、すーぶ（こーん・わかめ）、ちきんかれー、ちよれぎさらだ、くだもの 		
おやつ				ぎゅうにゅう、らすく			ぎゅうにゅう、さけわかめおにぎり			ぎゅうにゅう、ほしいも・せんべい			ぎゅうにゅう、そふとどーなっつ		
あひ	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	
おひる	ごはん、みそしる（はくさい・えのき）、いためなっとう、だいこんのなむる、くだもの			ごはん、みそしる（かぶ・ほうれんそう）、かれいのごまやき、かわりきんぴら、くだもの 			《たんじょうかい》おせきはん、とりにくのからあげ、すましじる（にんじん・そうめん）、はるさめさらだ、くだもの 			ごはん、すーぶ（ねぎ・わかめ）、どらいかれー、ぶろっこりーのさらだ、くだもの 			ごはん、みそしる（はくさい・えのき）、ぶたにくのばーべきゅーそーす、こまつなのなむる、くだもの 		
おやつ	ぎゅうにゅう、よーぐるとくっきー			ぎゅうにゅう、あおのりほてと			ぎゅうにゅう、てづくりぴざ			ぎゅうにゅう、めろんばん			ぎゅうにゅう、つなこんぶおにぎり		
あひ	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（とうふ・わかめ）、とりにくのまつかぜやき、ひじきのにも、くだもの 			ごはん、みそしる（さつまいも・ねぎ）、ほっけのふらい、ばんばんじーさらだ、くだもの 			ごはん、すーぶ（こーん・わかめ）、ちきんかれー、ちよれぎさらだ、くだもの 			ごはん、みそしる（きゃべつ・にんじん）、とうふのつなやき、はくさいこーるすろー、くだもの 			ごはん、みそしる（にんじん・なまあげ）、ささみのびざやき、ほうれんそうさらだ、くだもの 		
おやつ	ぎゅうにゅう、やきそば			ぎゅうにゅう、さけわかめおにぎり			ぎゅうにゅう、じゃことーすと			ぎゅうにゅう、ほしいも・せんべい			ぎゅうにゅう、そふとどーなっつ		
あひ	こんげつのテーマ：さむさにまけずになんでもたくさんたべよう														
おひる	【しゅんのしょくざい】														
おやつ	・ごぼう  ・みかん 														