

		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					
													かしわうどん、さつまいものさらだ、くだもの					
													ぎゅうにゅう、めろんぱん					
あひ	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		8	ぎゅうにゅう、くだもの	
おひる		ごはん、みそしる（にんじん・だいこん）、おにはんぱーぐ、ぶろっこりーしょうがあえ、くだもの 		ごはん、みそしる（はくさい・まいたけ）、ほっけのぱんこやき、ひじきのさらだ、くだもの		ごはん、みそしる（きゃべつ・にんじん）、とりにくのからあげ、こまつなとはるさめのさらだ、くだもの 		ごはん、みそしる（かぶ・こまつな）、ぼーくびーんず、ぶろっこりーのおかかちーずごまあえ、くだもの		ごはん、みそしる（ほうれんそう・えのき）、ぶたにくのしょうがやき、こーるすろーさらだ、くだもの		かしわうどん、さつまいものさらだ、くだもの						
おやつ		ぎゅうにゅう、だいすどーなっつ		ぎゅうにゅう、きなこまかろに		ぎゅうにゅう、ごまとーすと		ぎゅうにゅう、じゃこわかめおにぎり		ぎゅうにゅう、こんそめぼてと		ぎゅうにゅう、めろんぱん						
あひ	10	ぎゅうにゅう、くだもの		11			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		15	ぎゅうにゅう、くだもの	
おひる		ごはん、すーぷ（わかめ・ねぎ）、ぼーくかれー、はるさめさらだ、くだもの 		けんこくきねんのひ 		《たんじょうかい》 みーとそーすすばげってい、やさいすーぷ、おーろらそーすさらだ、くろわっさん（ようじくらすのみ）、くだもの		ごはん、みそしる（たまねぎ・わかめ）、かれいのいそべやき、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（にんじん・なまあげ）、ちきんかつ、ほうれんそうのしらすさらだ、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、ちーずおかかおにぎり				おれんじぜりー、おかしもりあわせ		ぎゅうにゅう、めろんぱん		ぎゅうにゅう、ぱれんたいんくつきー		ぎゅうにゅう、おかしもりあわせ						
あひ	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		22	ぎゅうにゅう、くだもの	
おひる		ごはん、みそしる（まいたけ・だいこん）、とうふはんぱーぐ、まかろにさらだ、くだもの		ごはん、みそしる（きゃべつ・にんじん）、とりにくのからあげ、こまつなとはるさめのさらだ、くだもの 		ごはん、みそしる（かぶ・こまつな）、ほっけのぱんこやき、ひじきのさらだ、くだもの 		ごはん、みそしる（はくさい・ぶりのり）、ぼーくびーんず、ぶろっこりーのおかかちーずごまあえ、くだもの		ごはん、みそしる（ほうれんそう・えのき）、ぶたにくのしょうがやき、こーるすろーさらだ、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、かぼちゃどーなっつ		ぎゅうにゅう、こんそめぼてと		ぎゅうにゅう、きなこまかろに		ぎゅうにゅう、じゃこわかめおにぎり		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	24			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 		ごはん、みそしる（とうふ・わかめ）、かれいのいそべやき、きりぼしだいこんとつなのさらだ、くだもの 		ごはん、すーぷ（ねぎ・わかめ）、ぼーくかれー、はるさめさらだ、くだもの 		ごはん、みそしる（にんじん・なまあげ）、とりにくのかれーやき、おーろらそーすさらだ、くだもの		ごはん、みそしる（にんじん・なまあげ）、とりにくのまつかぜやき、ほうれんそうのしらすさらだ、くだもの								
おやつ				ぎゅうにゅう、めろんぱん		ぎゅうにゅう、ちーずおかかおにぎり		ますかつとぜりー、おかしもりあわせ		ぎゅうにゅう、ごまくつきー								
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	・ひじき  ・きりぼしだいこん  ・はるさめ 																	