

		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(えのき・だいこん)、まーぼーとうふ、ほうれんそうさらだ、くだもの 		ごはん、みそしる(たまねぎ・わかめ)、かれいのごまやき、きゃべつとこーんのさらだ、くだもの		ごはん、すーぶ(わかめ・ねぎ)、ぼーくかれー、はるさめさらだ、くだもの 		ごはん、みそしる(ほうれんそう・まいたけ)、とりにくのちーずやき、だいこんつなさらだ、くだもの 		みそうどん、さつまいもまよさらだ、くだもの			
			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、きなこまかるに		ぎゅうにゅう、ふらいどばんぶきん&ほてと 		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		
おひる		ごはん、みそしる(きゃべつ・にんじん)、ふたにくのこうみやき、こんこんそてー、くだもの		ごはん、みそしる(こまつな・まいたけ)、いためなっとう、きゅうりささみあえ、くだもの		ごはん、みそしる(にんじん・なまあげ)、とりにくのからあげ、ぶろっこりーのおーろらそーす、くだもの		ごはん、みそしる(はくさい・えのき)、ほっけのみそやき、こまつなとはるさめのさらだ、くだもの		ごはん、みそしる(だいこん・ねぎ)、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 		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、ごまどーなつ		ぎゅうにゅう、すいーとほてと		おれんじぜりー、おかしもりあわせ		ぎゅうにゅう、じゃこわかめおにぎり		ぎゅうにゅう、こーんまよとーすと		ぎゅうにゅう、おかしもりあわせ		
あひ	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	19	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)、かれいのごまやき、きゃべつとこーんのさらだ、くだもの		ごはん、みそしる(えのき・だいこん)、まーぼーとうふ、ほうれんそうさらだ、くだもの 		ふりかけごはん、みそしる(きゃべつ・しめじ)、ほっかいかきあげ、ぶろっこりーしょうがあえ、くだもの		ごはん、すーぶ(わかめ・ねぎ)、ぼーくかれー、はるさめさらだ、くだもの 		ごはん、みそしる(ほうれんそう・まいたけ)、とりにくのちーずやき、だいこんつなさらだ、くだもの 		みそうどん、さつまいもまよさらだ、くだもの		
おやつ		ぎゅうにゅう、めろんぱん		ぎゅうにゅう、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、きなこまかるに		ぎゅうにゅう、ふらいどばんぶきん&ほてと 		ぎゅうにゅう、おかしもりあわせ		
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		
おひる		ごはん、みそしる(きゃべつ・にんじん)、ふたにくのこうみやき、こんこんそてー、くだもの		ごはん、みそしる(こまつな・まいたけ)、いためなっとう、きゅうりささみあえ、くだもの		ごはん、みそしる(にんじん・なまあげ)、とりにくのからあげ、ぶろっこりーのおーろらそーす、くだもの		ごはん、みそしる(はくさい・えのき)、ほっけのみそやき、こまつなとはるさめのさらだ、くだもの		ごはん、みそしる(だいこん・ねぎ)、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		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、ごまどーなつ		ぎゅうにゅう、すいーとほてと		おれんじぜりー、おかしもりあわせ		ぎゅうにゅう、じゃこわかめおにぎり		ぎゅうにゅう、こーんまよとーすと		ぎゅうにゅう、おかしもりあわせ		
あひ	28	ぎゅうにゅう、くだもの	29		30	ぎゅうにゅう、くだもの								
おひる		ごはん、みそしる(たまねぎ・まいたけ)、ちぎんかつ、きゅうりときゃべつのちゅうかささらだ、くだもの		しょうわのひ 		ごはん、はるやさいのとんじる、かれいのぴかた、ぶろっこりーしょうがあえ、くだもの 								
おやつ		ぎゅうにゅう、かぼちゃもち				ぎゅうにゅう、ごまとーすと								
あひ		こんげつのテーマ：あたらしくらすで、おいしくたのしくたべましょう。 【しゅんのしょくざい】												
おひる		・ほうれんそう 				・じゃがいも 								
おやつ														