

| | げつようび | | かようび | | すいようび | | もくようび | | きんようび | | どうび | |
|-----|---|-------------|---|-------------|--|-------------|--|-------------|---|-------------|---|-------------|
| あひ | 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(わかめ・とうふ)、とりにくのちーすやき、こんこんそてー、くだもの | | ごはん、みそしる(かぶ・ほうれんそう)、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(にんじん・なまあげ)、ほっけのみそやき、ささみときゃべつきゅうりあえ、くだもの | | ふりかけごはん、みそしる(えのき・だいこん)、なっとうかきあげ、ほうれんそうこーんあえ、くだもの | | ごはん、すーぶ(ねぎ・わかめ)、ちきんかれー、ちよれぎさらだ、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、ちゃんこふううどん | | ぎゅうにゅう、みにえほうまき・ぱくだん | | ぎゅうにゅう、じゃこわかめおにぎり | | ぎゅうにゅう、れーずんぱん | | ぎゅうにゅう、ほっとどっぐ(ようじくらす) | | ぎゅうにゅう、びすけっと | |
| あひ | 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 | ふりかけごはん、みそしる(きゃべつ・にんじん)、ほっかいかきあげ、だいこんのなむる、くだもの | | ごはん、みそしる(ほうれんそう・えのき)、とりにくのまつかぜやき、きりぼしだいこんとつなのさらだ、くだもの | | けんこくきねんのひ  | | ごはん、みそしる(はくさい・なまあげ)、ささみのぼんこやき、こーるすろーさらだ、くだもの  | | ごはん、みそしる(こまつな・まいたけ)、まーぼーとうふ、ぶろっこりーちゅうかあえ、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、じゃことーすと | | ぎゅうにゅう、ちーすおかかおにぎり | | ぎゅうにゅう、ななくさうどん | | ぎゅうにゅう、きなこほてと | | ぎゅうにゅう、てづくりくっきー | | ぎゅうにゅう、びすけっと | |
| あひ | 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(わかめ・とうふ)、とりにくのちーすやき、こんこんそてー、くだもの  | | ごはん、みそしる(にんじん・なまあげ)、ほっけのみそやき、ささみときゃべつきゅうりあえ、くだもの | | 《はんぱーがーをつくってね》ぼんずぱん、やさいすーぶ、とうふはんぱーぐ、まかろにさらだ、くだもの | | ごはん、すーぶ(ねぎ・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(だいこん・ねぎ)、いためなっとう、こまつなとはるさめのさらだ、くだもの | | みーとそーすすばげてい、すーぶ(こーん・ねぎ)、かぼちゃのころころさらだ、くだもの | |
| おやつ | ぎゅうにゅう、じゃこわかめおにぎり | | ぎゅうにゅう、こんそめほてと | | ぎゅうにゅう、ほっとけーき | | ぎゅうにゅう、ちーすとーすと | | ぎゅうにゅう、ほっとどっぐ(ようじくらす) | | ぎゅうにゅう、めろんぱん | |
| あひ | 23 | | 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 | てんのうたんじょうし  | | ごはん、みそしる(だいこん・ふのり)、とうふのつなやき、ぼんぱんじーさらだ、くだもの | | ごはん、みそしる(ほうれんそう・えのき)、ぶたにくのこうみやき、ひじきのにも(さつまいもいり)、くだもの  | | ごはん、みそしる(はくさい・なまあげ)、ささみのぼんこやき、こーるすろーさらだ、くだもの | | ごはん、みそしる(こまつな・まいたけ)、まーぼーとうふ、ぶろっこりーちゅうかあえ、くだもの  | | みーとそーすすばげてい、すーぶ(こーん・ねぎ)、かぼちゃのころころさらだ、くだもの | |
| おやつ | | | 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、ちーすおかかおにぎり | | ぎゅうにゅう、てづくりくっきー | | ぎゅうにゅう、めろんぱん | |
| あひ | | | | | | | | | | | | |
| おひる | | | | | | | | | | | | |
| おやつ | | | | | | | | | | | | |
| | こんげつのテーマ：きりぼしだいこん・ひじき・はるさめをさわってみよう 【しゅんのしょくざい】 ・きりぼしだいこん  ・ひじき  ・はるさめ  | | | | | | | | | | | |