

				1(もく)	2(きん)	3(ど)	
ひる				てつきょうかふりかけごはん みそしる(きゃべつ, たまねぎ, にんじん) とりにくのねぎそーす ひじきのにももの だいこんのなむる	むぎめし すーぶ(たまねぎ, こまつな, ペーこん) ぽーくかれー すていっくさらだ おうとう	ちゃんぽんめん おれんじ	
おやつ				ぎゅうにゅう, ここあよーぐるとすこーん	ぎゅうにゅう, おかし	ぎゅうにゅう, おやつぱん	
5(げつ)		6(か)		7(すい)	8(もく)	9(きん)	10(ど)
ひる	ごはん みそしる(ちんげんさい, ながねぎ, もやし) さけのみそまよやき さといものにももの はくさいしおこんぶあえ	しょくぱん すーぶ(かぶ, たまねぎ, ペーこん) かぼちゃぐらたん つなさらだ ぱいなっぷる	わかめごはん みそしる(なめこ, とうふ, たまねぎ) かにたまふう こんさいきんぴら きゃべつののりあえ	ごはん みそしる(わかめ, ぶ, あぶらあげ) ぶたにくのすきやきふうに じゃがいものみそに はるさめさらだ	☆もちつきかい☆ もち(なっとう, くるごま, きなこ) けんちんじる みかん	なぼりたんすばげていー すーぶ	
おやつ	ぎゅうにゅう, くっきー	むぎちゃ, いなりすし	ぎゅうにゅう, かれーとーすと	ぎゅうにゅう, おかし	ぎゅうにゅう, おやつぱん	ぎゅうにゅう, おやつぱん	
12(げつ)		13(か)		14(すい)	15(もく)	16(きん)	17(ど)
ひる	ごはん みそしる(きゃべつ, ながねぎ) ごぼうとぶたにくのとさに さつまいものれもんこ こまつなのごまあえ	ばたーろーるぱん とうにゅうすーぶ(はくさい, にんじん) たんどりーちきん ぽぱいそてー すばげていーさらだ	ごはん みそしる(だいこん, ばんのうねぎ) さばのたつたあげ はくさいとあぶらあげのにびたし いんげんのおかかあえ	てつきょうかふりかけごはん みそしる(きゃべつ, たまねぎ, にんじん) とりにくのねぎそーす ひじきのにももの だいこんのなむる	むぎめし すーぶ(たまねぎ, こまつな, ペーこん) ぽーくかれー すていっくさらだ おうとう	きつねうどん ばなな	
おやつ	ぎゅうにゅう, おれんじけーき	ぎゅうにゅう, みそやきおにぎり	ぎゅうにゅう, おかし	ぎゅうにゅう, じゃがまるくん	ぎゅうにゅう, つなまよふわらわやき	ぎゅうにゅう, おやつぱん	
19(げつ)		20(か)		21(すい)	22(もく)	23(きん)	24(ど)
ひる	ごはん みそしる(ちんげんさい, ながねぎ, もやし) さけのみそまよやき さといものにももの はくさいしおこんぶあえ	ごはん みそしる(わかめ, ぶ, あぶらあげ) ぶたにくのすきやきふうに じゃがいものみそに はるさめさらだ	わかめごはん みそしる(なめこ, とうふ, たまねぎ) かにたまふう こんさいきんぴら きゃべつののりあえ	しょくぱん すーぶ(かぶ, たまねぎ, ペーこん) かぼちゃぐらたん つなさらだ ぱいなっぷる	☆たんじょうかい☆ となかいらいす すーぶ(こまつな, もやし) はんばーぐ ぶろっこりーさらだ	しょうゆらーめん おうとう	
おやつ	ぎゅうにゅう, ほっとどっぐ	ぎゅうにゅう, くらっかーさんど	ぎゅうにゅう, おかし	むぎちゃ, なめしおにぎり	じゅーす, たんじょうびけーき	ぎゅうにゅう, おやつぱん	
26(げつ)		27(か)		28(すい)	29(もく)	30(きん)	31(ど)
ひる	ごはん みそしる(きゃべつ, ながねぎ) ごぼうとぶたにくのとさに さつまいものれもんこ こまつなのごまあえ	ばたーろーるぱん とうにゅうすーぶ(はくさい, にんじん) たんどりーちきん ぽぱいそてー すばげていーさらだ	としこししうどん ちくわいそべあげ いんげんのおかかあえ おうとう	きゅうえん			
おやつ	ぎゅうにゅう, おからほっとけーき	むぎちゃ, しおこんぶおにぎり	ぎゅうにゅう, おかし				