

		1(すい)	2(もく)	3(きん)	4(ど)	
ひる		れーずんぱん すーぶ(きゃべつ、こーん、たまねぎ) さーもんふらい なぼりたん ぱいなっぷる	ごはん すーぶ(とうふ、わかめ、たまねぎ) まーぼーはくさい うずらたまごのもの ほうれんそうのなむる	おにぎり みそしる(だいこん、ながねぎ、こまつな) さわらのみそやき だいずごもくに みかん	けんちんうどん ばなな	
おやつ		むぎちゃ、わかめしらすおにぎり	ぎゅうにゅう、おかし	じゅーす、おにけーき	ぎゅうにゅう、おやつぱん	
6(げつ)		7(か)	8(すい)	9(もく)	10(きん)	11(ど)
ひる	ごはん みそしる(きゃべつ、たまねぎ、あぶらあげ) ぶたにくとしらたきのしょうがやき かぼちゃのきんぴら こまつなののりつくあえ	ごはん みそしる(じゃがいも、わかめ、ながねぎ) かれいのにつけ あつあげのみそいため だいこんのわふうさらだ	むぎめし すーぶ(こまつな、たまねぎ、こーん) きーまかれー ぶろっこりーとしらすのさらだ おれんじ	しょくぱん とうにゅうすーぶ(はくさい、ペーこん) ぽーくけちゃっぷ じゃがいもばせり つなさらだ	ごはん みそしる(だいこん、もやし、ばんのうねぎ) とりにくのねぎしおやき いんげんいため ごましおはくさい	けんこくきねんのび
おやつ	ぎゅうにゅう、ちぢみ	ぎゅうにゅう、ほっとびすけっと	ぎゅうにゅう、おかし	むぎちゃ、かやくおにぎり	ぎゅうにゅう、ぶりとーふうとーすと	
13(げつ)		14(か)	15(すい)	16(もく)	17(きん)	18(ど)
ひる	ごはん みそしる(ふ、あぶらあげ、なめこ) すぶたふういため ちんげんさいのにびたし ころころきゅうり	ごはん すーぶ(いんげん、こーん) はやしらいす ほうれんそうとしめじのそてー まかろにさらだ	うさぎごはん みそしる(こまつな、ながねぎ、もやし) とりのしおこうじからあげ じゃーまんぽてと だいこんのうめおかかあえ	れーずんぱん すーぶ(きゃべつ、こーん、たまねぎ) さーもんふらい なぼりたん ぱいなっぷる	ごはん すーぶ(とうふ、わかめ、たまねぎ) まーぼーはくさい うずらたまごのもの ほうれんそうのなむる	みーとそーすすばげていー すーぶ(こまつな、たまねぎ、こーん)
おやつ	ぎゅうにゅう、くらっかーさんど(いちごじゃむ)	ぎゅうにゅう、くれーぶ	じゅーす、あんぱんまんほっとけーき	ぎゅうにゅう、かぼちゃだんごしるこ	ぎゅうにゅう、おかし	ぎゅうにゅう、おやつぱん
20(げつ)		21(か)	22(すい)	23(もく)	24(きん)	25(ど)
ひる	ごはん みそしる(きゃべつ、たまねぎ、あぶらあげ) ぶたにくとしらたきのしょうがやき かぼちゃのきんぴら こまつなののりつくあえ	ごはん みそしる(じゃがいも、わかめ、ながねぎ) かれいのにつけ あつあげのみそいため だいこんのわふうさらだ	むぎめし すーぶ(こまつな、たまねぎ、こーん) きーまかれー ぶろっこりーとしらすのさらだ おれんじ	てんのうたんじょうび	しょくぱん とうにゅうすーぶ(はくさい、ペーこん) ぽーくけちゃっぷ じゃがいもばせり つなさらだ	しょうゆらーめん おれんじ
おやつ	ぎゅうにゅう、やきそば	ぎゅうにゅう、おやつぱん	ぎゅうにゅう、おかし		むぎちゃ、ゆかりおにぎり	ぎゅうにゅう、おやつぱん
27(げつ)		28(か)				
ひる	ごはん みそしる(だいこん、もやし、ばんのうねぎ) とりにくのねぎしおやき いんげんいため ごましおはくさい	ごはん みそしる(ふ、あぶらあげ、なめこ) すぶたふういため ちんげんさいのにびたし ころころきゅうり				
おやつ	ぎゅうにゅう、ふらいどぼてと	ぎゅうにゅう、ちーすくつきー				