

		げつようび		かようび		すいようび		もくようび		きんようび		とようび	
								1		2		3	
ひる	おまつ							しょくばん すーぶ (べーこん・はくさい・にんじん) とりにくのとまとそーすに いんげんそてー こーるすろーさらだ		むぎめし すーぶ (ちんげんさい・しいたけ・もやし) きーまかれー ぶろっこりーつなさらだ おうとう		わふうすばげてい すーぶ(いんげん・こーん)	
								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 おやつばん	
		5		6		7		8		9		10	
ひる	おまつ	ごはん わんたんすーぶ (とりにく・ながねぎ・しいたけ) ちゃぶちえ こんにゃくのとさに ほうれんそうのなむる	わかめごはん みそしる (ふ・だいこん・ながねぎ) あつあげのいためもの にまめ きゃべつのゆかりあえ	ごはん みそしる (あぶらあげ・なす・たまねぎ) さけのちゃんちゃんやき おくらのからあげ ぱいなっぶる	ごはん みそしる (とうふ・なめこ・ながねぎ) ほいこうろう びーふんそてー ちんげんさいとかにかまあえ	ごはん みそしる (とうがん・ばんのうねぎ) おやこに かぼちゃのいとこに こまつなのごまあえ	とりしおうどん おれんじ						
おまつ		ぎゅうにゅう あげばん(しゅがー)	ぎゅうにゅう きなこだんご	ぎゅうにゅう ぼてとあっぶるばい	ぎゅうにゅう みそぼてと	ぎゅうにゅう おかし	ぎゅうにゅう おやつばん						
		12		13		14		15		16		17	
ひる	おまつ	ごはん みそしる (なす・とうふ・わかめ) かれいのみそやき ほうれんそうとしめじのそてー たらもさらだ	ばたーろーる みるくすーぶ (はくさい・たまねぎ・こーん) おにおんちぎん さつまいものばたーやき すばげていさらだ	しんまいかい(おにぎり) けんちんみそしる ういんなー すていっくさらだ	ひじきごはん みそしる (こまつな・ながねぎ・もやし) とりつくねのあんかけ きゅうりとしらすのすのもの なし	むぎめし すーぶ (ちんげんさい・しいたけ・もやし) きーまかれー ぶろっこりーつなさらだ おうとう	みーとそーすすばげてい すーぶ						
おまつ		ぎゅうにゅう おこのみやき	むぎちゃ おはぎ(きなこ・くろごま)	ぎゅうにゅう おかし	かるびす たんじょうびおやつ	ぎゅうにゅう くらっかーさんど	ぎゅうにゅう おやつばん						
		19		20		21		22		23		24	
ひる	おまつ	けいろうのひ		ごはん わんたんすーぶ (とりにく・ながねぎ・しいたけ) ちゃぶちえ こんにゃくのとさに ほうれんそうのなむる	わかめごはん みそしる (ふ・だいこん・ながねぎ) あつあげのいためもの にまめ きゃべつのゆかりあえ	しょくばん すーぶ (べーこん・はくさい・にんじん) とりにくのとまとそーすに いんげんそてー こーるすろーさらだ	しゅうぶんのひ	ごもくうどん りんご					
おまつ				むぎちゃ ふるーつよーぐると・おかし	ぎゅうにゅう おかし	ぎゅうにゅう みそやきおにぎり		ぎゅうにゅう おやつばん					
		26		27		28		29		30			
ひる	おやつ	ごはん みそしる (あぶらあげ・なす・たまねぎ) さけのちゃんちゃんやき おくらのからあげ ぱいなっぶる	ばたーろーる みるくすーぶ (はくさい・たまねぎ・こーん) おにおんちぎん さつまいものばたーやき すばげていさらだ	ごはん みそしる (とうふ・なめこ・ながねぎ) ほいこうろう びーふんそてー ちんげんさいとかにかまあえ	ごはん みそしる (なす・とうふ・わかめ) かれいのみそやき ほうれんそうとしめじのそてー たらもさらだ	ごはん みそしる (とうがん・ばんのうねぎ) おやこに かぼちゃのいとこに こまつなのごまあえ							
おやつ		ぎゅうにゅう しみちよこらすく	むぎちゃ なめたけおにぎり	ぎゅうにゅう おやつばん	ぎゅうにゅう おかし								