

	1(か)	2(すい)	3(もく)	4(きん)	5(ど)	
ひる	ばたーろーるぱん すーぶ(たまねぎ、こーん、こまつな) とりにくばーベきゅーそーす はにーばたーぱんぶきん ぐりーんさらだ	ゆかりごはん みそしる(はくさい、にんじん、しめじ) ししゃものからあげ にくじゃが あさづけ	ぶんかのひ	ごはん はるさめすーぶ(ちんげんさい、わかめ) はっぼうさい ふうふきだいこん ばんばんじーさらだ	けんちんうどん おれんじ	
おやつ	むぎちゃ、しおこんぶおにぎり	ぎゅうにゅう、おかし		ぎゅうにゅう、あげぱんきなこ	ぎゅうにゅう、おやつぱん	
	7(げつ)	8(か)	9(すい)	10(もく)	11(きん)	12(ど)
ひる	ごはん みそしる(こまつな、にんじん、ごぼう) とりにくとはくさいのうましおに たらこしらたき かぶのうめあえ	ごはん みそしる(きゃべつ、えのきたけ、たまねぎ) ちんじゃおろーす こふきいも ちんげんさいとかにかまあえ	ごはん すましじる(だいこん、ながねぎ、いん) さばのみそに こうやどうふのあまからあげ きゃべつのなめたけあえ	ごはん みそしる(たまねぎ、わかめ) まーぼーどうふ いとこんいために きりぼしだいこんのさらだ	しょくぱん さつまいものくりーむしちゅー かわいのむにえる まかろにさらだ	やきそば わかめすーぶ(わかめ、とうふ)
おやつ	ぎゅうにゅう、みろむしばん	ぎゅうにゅう、すもあとーすと	むぎちゃ・やきいも	ぎゅうにゅう、おかし	むぎちゃ、かやくごはん	ぎゅうにゅう、おやつぱん
	14(げつ)	15(か)	16(すい)	17(もく)	18(金)	19(土)
ひる	ごはん みそしる(なめこ、とうふ、ぼんのうねぎ) ぶたにくのしょうがやき れんこんきんぴら ほうれんそうのごまあえ	ゆかりごはん みそしる(はくさい、にんじん、しめじ) さんまのかばやき にくじゃが あさづけ	ばたーろーるぱん すーぶ(たまねぎ、こーん、こまつな) とりにくばーベきゅーそーす はにーばたーぱんぶきん ぐりーんさらだ	むぎめし すーぶ(きゃべつ、えのきたけ) きーまかれー だいずとこーんのさらだ ばなな	ごはん はるさめすーぶ(ちんげんさい、わかめ) はっぼうさい ふうふきだいこん ばんばんじーさらだ	わふうすばげていー すーぶ(いんげん、こーん)
おやつ	ぎゅうにゅう、おふらすく(しょうゆ)	ぎゅうにゅう、おかし	ぎゅうにゅう、ちゃーはん	ぎゅうにゅう、いちごじゃむさんど	ぎゅうにゅう、すのーぼーるくつきー	ぎゅうにゅう、おやつぱん
	21(げつ)	22(か)	23(すい)	24(もく)	25(きん)	26(ど)
ひる	ごはん みそしる(こまつな、にんじん、ごぼう) とりにくとはくさいのうましおに たらこしらたき かぶのうめあえ	ごはん みそしる(きゃべつ、えのきたけ、たまねぎ) ちんじゃおろーす こふきいも ちんげんさいとかにかまあえ	きんろうかんしゃのひ	☆たんじょうかい☆ あんぱんまんごはん のりしおちきん ぶろっこりーのごまどれさらだ りんご	ごはん みそしる(たまねぎ、わかめ) まーぼーどうふ いとこんいために きりぼしだいこんのさらだ	かきたまうどん ばなな
おやつ	ぎゅうにゅう、いもようかん、せんべい	ぎゅうにゅう、おかし		おれんじじゅーす、すぺしゃるさんど	ぎゅうにゅう、みたらしだんご	ぎゅうにゅう、おやつぱん
	28(げつ)	29(か)	30(すい)			
ひる	ごはん すましじる(だいこん、ながねぎ、いん) さばのみそに こうやどうふのあまからあげ きゃべつのなめたけあえ	しょくぱん さつまいものくりーむしちゅー かわいのむにえる まかろにさらだ	ごはん みそしる(なめこ、とうふ、ぼんのうねぎ) ぶたにくのしょうがやき れんこんきんぴら ほうれんそうのごまあえ			
おやつ	ぎゅうにゅう、いももち	ぎゅうにゅう、ちぢみ	ぎゅうにゅう、つなぱん			