

	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
						1
しち めい くう						けんちんうどん、じゃがいものそぼろあんかけ、ばなな
らい						ここあほっとけーき
	3	4	5	6	7	8
しち めい くう	かれーらいす、こーるすろー、だいこんすーぶ、おうとうかん	ごはん、とりにくのまよねーすやき、びーんずさらだ、やさいすーぶ、みかん	ろーるばん、にこみはんぱーく、さんしょくさらだ、もやしすーぶ、きういふるーつ	ごはん、ちくわのかきあげ、はるさめさらだ、とんじる、ばなな	まーぼーどうふどん、いろうりやさいのおかかあえ、ちゅうかすーぶ、おれんじ	なぼりたん、ぶろっこりーさらだ、あおなのすーぶ、ばなな
らい	とうにゅうくずもち	さつまいものがれっと	わかめおにぎり	ふるーつよーぐると	あめりかんどっく	ゆかりおにぎり
	10	11	12	13	14	15
しち めい くう	めきしかんびらふ、かほちャのさらだ、かぶのすーぶ、みかん	ごはん、にくじゃが、きゅうりとわかめのすのもの、みそしる(ふ・こまつな)、ばなな	なめし、てりやきちきん、まかろにさらだ、とうふのすーぶ、おれんじ	ごはん、あじのふらい、きゃべつのゆかりあえ、ほうとうじる、おうとうかん	すばげていみーとそーす、かりふらわーとこーんのさらだ、きゃべつのすーぶ、みかん	とりそぼろどん、きゃべつのおかかあえ、すましじる(ふ・ねぎ)、ばなな
らい	ばななけーき	くらっかーさんど	あげぱん	すいーとぼてと	つなかれーおにぎり	しゅがーとーすと
	17	18	19	20	21	22
しち めい くう	ごはん、まつかぜやき、からふるやさいため、すましじる(ふ・しめじ)、ばなな	かほちャぱん、まかろにくらたん、こーんさらだ、おにおんすーぶ、おれんじ	ごはん、あげどうふのわふうあんかけ、こんさいのきんぴら、みそしる(じゃがいも・わかめ)、ばなな	ごはん、ちんじゃおろーす、もやしのなむる、しめじのすーぶ、おうとうかん	ごはん、ぶりのてりやき、かほちャのそぼろあんかけ、みそしる(だいこん・ぱんのうねぎ)、みかん	たんめん、こふきいも、ばなな
らい	おうとうさんど	くっきー	さけおにぎり	やきうどん	まかろにのきなこあえ	つなおにぎり
	24	25	26	27	28	29
しち めい くう		くりすますびらふ、ふらいどちきん、ほてとさらだ、ぐりーんぼたーじゅ、ふるーつぼんち	ごはん、かじきまぐろのすてーき、びーふんさらだ、ころころすーぶ、みかん	はやしらいす、はくさいのあえもの、ちんげんさいのすーぶ、おうとうかん	つなちャーはん、はるさめのちゅうかさらだ、わかめすーぶ、ばなな	
らい		くりすますけーき	ごへいもち	まーまれーどけーき	おふらすく	
	31					
しち めい くう						
らい						