



にち	ようび	ふくしょく	3じのおやつ	おやつ	びこう
1	ど	おみしりかい			
2	にち				
3	げつ	てりやきちきん きゃべつのおこぶあえ とうふじる いちご	りんごぜりー	うえはーず	
4	か	さかなのしおやき きんぴられんこん かきたまじる きなこ りんご	くらっかーさんど	ばなな	
5	すい	ゆかりごはん すきやきふうに ぽてとさらだ とまと ばなな	たこやきぱん	いりたまご	
6	もく	さかなのふらい こーるすろーさらだ みそしる おれんじ	ふなやき	まかろにあへかわ	
7	きん	ぼーくちやっぴ ぶろっこりーのごまあえ わかめすーぶ なっとう	じゃごごはん	すていっくきゅうりちーず	
8	ど	ろーるばん なぼりたん ばなな ぎゅうにゅう			
9	にち				
10	げつ	さかなのみそまよやき きりほしだいこんに とまと とうにゅうすーぶ	みたらしだんご	たまごぼーろ	
11	か	のっぺいじる しゅうまい ぐりーんさらだ ばなな	うめごはん	ざっこくしょくぱん	
12	すい	ちゅうかどん もやしのかなむる とうふすーぶ いちご	らすく	ふかしいも	
13	もく	にくじゃが すみそあえ みにとまと おれんじ なっとう	れんこんちっぴ	いちご	
14	きん	ししゃものぱんこあげ はるさめのすのもの みそしる ふりかけ	ふるーつよーぐると	びすけっと	
15	ど	たかなごはん みそしる ふるーつよーぐると おちゃ			
16	にち				
17	げつ	ぶたきむち ぶろっこりー とまと はるさめすーぶ ばなな	おれんじぜりー	ちーず いりこ	
18	か	さかなのむにえる ひじきのいために たまごすーぶ なっとう	きなこもち	じゃむぱん	
19	すい	ちらしずし とりてん あえもの わかたけじる ふるーつ	おたのしみ	くらっかー	たんじょうかい
20	もく	さかなのしょうがに とまとのさらだ そうめんじる あじのり	たまごさんど	ばななよーぐると	
21	きん	まーぼーどうふ すたまご ちゅうかあえ おれんじ	かっぱまき	はーべすと	
22	ど	おにぎり にくうどん ばなな ぎゅうにゅう			
23	にち				
24	げつ	さかなのにつけ ささみとちーずのあえもの すましじる きうい	たいぴーえん	せんべい	
25	か	はやしらいす かいそうさらだ とまと ばなな	あおのりぽてと	ゆでたまご	
26	すい	ちぎりあげ ごまあえ みそしる いちご	かすたーどあえ	かんぱん	
27	もく	とりてばのかれーこやき たけのこのみそいため けんちんじる おれんじ	おのぎり あさづけ	よーぐると	
28	きん	さかなのとまとにこみ こふきいも ぶろっこりー こんさいじる なっとう	ちーずむしばん	ふれーく	
29	ど	楽しようわのひ			
30	にち				



※こんだてはつごうにより、へんこうすることがあります。
 ※こんだてめいはひらがなでかいています。ごそくでござんください。

