



にち	ようび	ふくしょく	3じのおやつ	おやつ	びこう
1	もく	せきはん さかなのてりやき ごますあえ かきたまじる ばなな	ふる一つぼんち	ふかしいも	
2	きん	ゆかりごはん ぶたにくのやながわふうに みそしる きうい	ぼてとさんど	かんぱん	
3	ど	おこのみやき ふる一つよーぐると おちゃ			
4	にち				
5	げつ	さかなのみそまよやき おかか和え とうふじる きなこ	ぶどうぜりー	たまごぼーろ	
6	か	はやしらいす すたみなさらだ すーぷ すいか	きらすあげ	かりかりとーすと	
7	すい	わふうみーとろーふ ごまあえ うどんじる ぱいん	しらたまぜんざい	ばななよーぐると	
8	もく	ちぎりあげ ひじきのにももの みそしる なっとう おれんじ	うめごはん	おにぎりせんべい	
9	きん	とりのとまとにこみ ぼてとふらい ぶろっこりー こんそめすーぷ ばなな	らすく	まかろにあべかわ	
10	ど	ごもくちゃーはん みそしる ばなな きゅうにゅう			
11	にち				
12	げつ	ほいこーろー さにーれた とまと はるさめすーぷ きなこ すいか	かすたーどあえ	うえはーす	
13	か	さばのみそに きりほしだいこんに すましじる ばなな	はっしゅどぼてと	いりこ きゅうり	
14	すい	とりのてりやき こーるすろーさらだ みそしる なっとう	ふる一つよーぐると	じゃむぱん	
15	もく	わかめごはん にくじゃが とまとのさらだ おれんじ	ごへいもち	いりたまご	
16	きん	さかなのぼんこやき しおこぶあえ とまと ようふうかきたまじる にんにくみそ	くりーむあんみつ	はーべすと	
17	ど	みーとすばげてい さらだ ばなな きゅうにゅう			
18	にち				
19	げつ	そぼろどん きゃべつのまりね わかめじる きうい	ちーすむしばん	びすこ	
20	か	とりのうめに なっとうあえ みそしる ばなな	ぼっぷこーん	ちーす いりこ	
21	すい	かれーびらふ あじふらい さらだ おにおんすぶ ふる一つもり	おたのしみ	びすけっと	たんじょうかい
22	もく	きゅうにくとはるさめのいためもの とうにゅうすーぷ なっとう おれんじ	ふる一つきんとん	ざっこくしょくぱん	
23	きん	さかなのおろしに ささみとちーすのすのもの みそしる きなこ	れーずんぱん	おれんじ	
24	ど	おにぎり にくうどん ばなな きゅうにゅう			
25	にち				
26	げつ	さけのしおやき ごもくきんぴら とうふのみそしる ぶりかけ おれんじ	なっとうまき	くらっかー	
27	か	まーぼーどうふ なむる ちゅうかすーぷ ぱいなっぶる	どーなつ しそじゅーす	ちーすとーすと	
28	すい	さかなのまりね ひじきのまよあえ とまと とうにゅうみそしる なっとう	やきそば	ばなな	
29	もく	だんごじる しんじゃがのそぼろに きゅうり トマト ばなな	あせろらぜりー	ゆでたまご	
30	きん	とりてばのあまからに みそまよあえ すましじる あじのり	まかろにあべかわ	とうにゅうぐると	



※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。ごかそくでござんください。

