



にち	ようび	ふくしょく	3じのおやつ	みまんじおやつ	びこう
1	ど	わふうすばげてい わかめすーぶ ばなな ぎゅうにゅう			
2	にち				
3	げつ	せきはん さかなのかれーむにえる きゅうりすていっく とまと みそすーぶ ねーぶる	えだまめじゃこめし	ふかしいも	
4	か	みるくばん ちきんぴーんず すばげていさらだ れたす	かるびすぶるーつぼんち	せんべい	
5	すい	さかなのかばやき つなさらだ みそしる なっとう すいか	ざぜんまめ	ぐらのーら	
6	もく	とりてばしおこうじやき なすのてんぶら かきたまじる みにとまと おくらなっとう	おこのみやき	ぶるーんよーぐると	
7	きん	ふたばらとなすのいためもの すていっくきゅうり そーめんじる にんにくみそ すいか	たなばたぜりー	まかろにあべかわ	たなばた
8	ど	まぜごはん みそしる おれんじ ぎゅうにゅう			
9	にち				
10	げつ	まーぼーはるさめ たたききゅうり まいたけのすーぶ なっとう	ましゅまろばー	じゃむくらっかー	
11	か	さかなのかれーてんぶら なつやさいすいとんじる すなっぶえんどう おれんじ	びろしき	ばなな	
12	すい	ふたにくのしょうがやき きゃべつのせんぎり そーめんじる みにとまと あじのり	あすばらちーずはるまき	かんぱん	
13	もく	さかなのうめに きゅうりとささみのすのもの みそしる なっとう	せんべい ばなな	れーずんぱん	
14	きん	ゆかりごはん さっぱりむしどり はるさめすーぶ きうい	きびなっとうごはん	びすこ	
15	ど	さらだうどん ぶるーつよーぐると ぎゅうにゅう			
16	にち				
17	げつ	🌸うみのひ🌸			
18	か	しおしゃけ ごしょくあえ すいか とうにゅうみそしる なっとう	ひやしちゅうか	おれんじ	
19	すい	ちきんらいす さくさくあげ さらだ とうぶじる すいか ぜりー	☆おたのしみ☆	たまごぼーろ	たんじょうかい
20	もく	ふたきむち すたまご さにーれたす ほうまいとう ばいなっぶる	さいだーかん	すていっくやさい	
21	きん	さかなのごまねーすやき わふうじゃーまんほてと うどんじる ねぎなっとう	さらだまき	ちーずくらっかー	
22	ど	おやこどん みそしる ばなな ぎゅうにゅう			
23	にち				
24	げつ	わかめうめごはん さかなのびかた すのもの すつきーにのすーぶ すいか	さくさくおこし	こざかなせんべい	
25	か	とりてばのてりやき ひじきのにもと とまと かほちャのぼたーじゅ みねらるふりかけ	れーずんよーぐると	ちーず・こんぶ	
26	すい	さかなのばんこやき ぴーなっつあえ すましじる にらなっとう ばいなっぶる	ベーろだんご	おれんじ	
27	もく	ちんじゃおろーす さにーれたす とまと はるさめすーぶ なっとう	うめしそごはん	いりたまご	
28	きん	まめきーまかれー こーるすろーさらだ とまと	すいか いりこ	れーずんぱん	
29	ど	たまごさんど やさいすーぶ ねーぶる ぎゅうにゅう			
30	にち				
31	げつ	たわらおにぎり ざるそば てんぶらもりあわせ てんつゆ すいか	みるくぐらのーら	ざっこくとーすと	

