



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	か	せきはん さかなのたつたあげ かいそうさらだ すましじる ばなな	かるびすぜりー	ちーず いりこ	
2	すい	ぶたにくのすたみないため れたす とまと はるさめすーぶ なっとう	むしばん	ゆでたまご	
3	もく	さばのうめに ごますあえ なつやさいのぶたじる おれんじ	ふなやき	じゃむくらっかー	
4	きん	ぎゅうにくとごぼうのしくれに すっきーにのてんぶら すーぶ にんにくみそ	ひじきごはん	まかろにあべかわ	
5	ど	なほりたん ふる一つかくてる ぎゅうにゅう			
6	にち				
7	げつ	さばのみそに ぴーまんのしおこんぶあえ こんそめすーぶ ばなな	うめごはん	びすこ	
8	か	からふるやさしいため きゅうり とまと かきたまじる なっとう	たこやき	くらっかー	
9	すい	ぼーくかれー もやしのかなむる とまと おれんじ	わらびもちふうぜりー	ばななよーぐると	
10	もく	さかなのしおこうじやき きりほしだいこんに みそしる ぶどう	かぼちゃばん	おれんじ	
11	きん	♪やまのひる			
12	ど	ふれんちとーすと さらだ おれんじ ぎゅうにゅう			
13	にち				
14	げつ	てりやきちきんばーがー ほてと とまと ばなな	ぐらのーらよーぐると	こざかなせんべい	
15	か	ぶたどん さらだ みそしる ひとくちぜりー	くらっかーさんど	ばなな	
16	すい	みーとすばげてい さらだ おれんじ	ぶどうぜりー	よーぐると	
17	もく	とりてばのかれーこあげ はるさめさらだ みそしる なっとう	まかろにあべかわ	ちーずとーすと	
18	きん	ゆかりごはん さかなのちーすやき ごまあえ かきたまじる きうい	らすく	すていっくきゅうり	
19	ど	たかなごはん ふる一つよーぐると おちゃ			
20	にち				
21	げつ	さかなのばたーむにえる きゃべつのまりね たまごすーぶ おれんじ	ぼっぶこーん	たまごぼーろ	
22	か	とりのうめみそやき まかろにさらだ わかめじる なっとう	かっぱまき	かりかりとーすと	
23	すい	いなりすし さけのふらい かみかみさらだ すましじる なし	おたのしみ	うえはーす	たんじょうかい
24	もく	しゅうまい しるばーさらだ ちゅうかすーぶ にんにくみそ	くりーむあんみつ	とうにゅうぐると	
25	きん	🍷なつまつり🍷	せんべい じゅーす	かんぱん いりこ	
26	ど	おにぎり にくうどん ばなな ぎゅうにゅう			
27	にち				
28	げつ	れいしゃぶ ぐりーんさらだ そうめんじる あじのり	おれんじぜりー	びすけっと	
29	か	さかなのこーんまよやき ごもくきんぴら みそしる おれんじ	やきびーふん	いりたまご	
30	すい	とりのさっぱりに ごまみそあえ とうふじる なっとう	びざばん	ぐらのーら	
31	もく	さかなのぴかた ささみときゅうりのすのもの みそしる なし	ひやしぜんざい	ふかしいも	



※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。

