



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	にち				おついたち
2	げつ	せきはん さかなのみそまよやき すのもの そうめんじる なし	いもようかん	くらっかー	
3	か	むしどりのきのこそーす すばげていさらだ こんさいじる ねりうめ	れんこんちっぷ	ばなな	
4	すい	さかなのにつけ ほうれんそうのごまあえ かきたまじる おれんじ	じゃむさんど	とうにゅうぐると	
5	もく	わふうみーとろーふ きゃべつのみりね すましじる あじのり	さらだまき	ざっこくしょくぱん	
6	きん	ししゃものふらい かいそうさらだ みそしる りんご	きなこもち/ふなやき	いりたまご	せれくとおやつ
7	ど	たまごろーる さらだ ばなな きゅうにゅう			
8	にち				
9	げつ	♪すぽーつのひ傘			
10	か	さばのしおやき ぴーなつあえ ふたじる ばなな	まかろにあべかわ	びすけっと	
11	すい	きーまかれー ふれんちさらだ りんご	たかなごはん	みかん	
12	もく	さけのむにえる ぶろっこりーのうめあえ みそしる みかん	いもぜんざい	れーずんぱん	
13	きん	とりてばのてりやき れんこんさらだ きのこそーぶ なっとう	ぜんべい	いりこ ちーず	
14	ど	うんどうかい			
15	にち				
16	げつ	いもごはん まーぼーはるさめ こーんさらだ なし	ふるーつよーぐると	たまごぼーろ	
17	か	さかなのたるたるやき ぶろっこりーあえもの のっぺいじる きなこ	いもいりむしばん	りんご	
18	すい	てまきすし ちきんかつやくみそーす からふるさらだ うどんじる みかん	おたのしみ☆彡	うえはーす	たんじょうかい
19	もく	さかなのうめに ひじきにまよあえ みそしる なっとう	じゃごごはん	かりかりぱん	
20	きん	ゆかりごはん ふたじゃが すたまご きりほしだいこんさらだ りんご	おからどーなつ	まかろにあげかわ	
21	ど	おやこどん みそしる ばなな おちゃ			
22	にち				
23	げつ	さかなのすたみなやき しおこぶんあえ みそしる みかん	みーとすばげてい	せんべい	
24	か	しゅうまい もやしのみむる はるさめすーぶ にんにくみそ	やきいも	ちーずとーすと	
25	すい	さかなのかわりあげ つなさらだ とうふじる ばなな	わらびもちふうぜりー	よーぐると	
26	もく	☞あきのえんそく☞	おかし	はーべすと	
27	きん	とりてばとたまごのもの ちりめんあえ とうにゅうすーぶ なっとう	わかめおにぎり/かっぱまき	じゃむくらっかー	せれくとおやつ
28	ど	おにぎり ちゃんぼん ばなな きゅうにゅう			
29	にち				
30	げつ	れんこんいりつくね はるさめさらだ ごじる あじのり	ちーずむしばん	ぐらのーら	
31	か	つみれに ほてとさらだ わかめすーぶ りんご	かぼちゃくつきー	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。

