



	1 か 火	2 すい 水	3 もく 木	4 きん 金
	せきはん ぎゅうにゅう さけのさいきょうやき ごもくきんびら すましじる さつまいもとくりのたると 《そうりつきねんびのおいおい》	やきそば ぎゅうにゅう はるまき たまごすーぷ ふる一つよーぐると	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのちゅうかいため もやしのなむる もずくすーぷ ますかっとぜりー	せるふかきあげどん ぎゅうにゅう しおこんぶあえ こうやどうふのみそしる ばいんあつぷる
7 げつ 月	8 か 火	9 すい 水	10 もく 木	11 きん 金
ごはん ぎゅうにゅう ちきんは一ふれもんやき かぼちゃのさらだ まめのすーぷ みかんぜりー	ごはん ぎゅうにゅう にくしゅうまい やさいとなまあげのみそいため はるさめすーぷ あんになふる一つ	きつねうどん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ もやしとつなをあえもの きょうほうぜりー	ひじきごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご いそかあえ だいこんのみそしる ぶるーべりーぜりー 《めによいたべものいろいろ》	あきのかれーらいす ぎゅうにゅう かいそうさらだ こんそめすーぷ ばなな
14 げつ 月	15 か 火	16 すい 水	17 もく 木	18 きん 金
すぱ一つひ 	さつまいもごはん ぎゅうにゅう さんまのかばやき ちくわのごまざあえ きのこじる りんご 《じゅうさんやこんだて》	あさやきこっぺばん いちごじゃむ ぎゅうにゅう ようふうたまごやき ぐりーんさらだ はくさいすーぷ よーぐると	ごはん ぎゅうにゅう すたまないため だいこんとはむのまりね とうふすーぷ りんごぜりー	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのてりやき じゃがいものいそに えのきのみそしる ぶどうぜりー
21 げつ 月	22 か 火	23 すい 水	24 もく 木	25 きん 金
ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのかれーやき ごぼうさらだ にらたまみそしる ふる一つぼんち	ごはん ぎゅうにゅう さばのやくみやき ほうれんそうのごまあえ さつまじる ばなな	すばげていみーとそーす ぎゅうにゅう ちーずさらだ こんそめすーぷ あせろらぜりー	ごはん ぎゅうにゅう まーぼーどうふ なむる こーんとちんげんさいのくりーむすーぷ れもんぜりー	そーすかつどん ぎゅうにゅう もやしのゆかりあえ じゃがいもとわかめのみそしる おれんじ
28 げつ 月	29 か 火	30 すい 水	31 もく 木	
ごはん ぎゅうにゅう ちきんなんばん みかんときゃべつのさらだ はるさめすーぷ よーぐると	ごはん ぎゅうにゅう もろのおろしそーすがけ じゃがいものそばろに もやしとにらのみそしる おれんじ	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのますたーどやき きゃべつとこーんのごまさらだ ゆばとあおなのすーぷ らふらんすぜりー	つなとーすと ぎゅうにゅう こーるすろーさらだ かぼちゃのしちゅー かぼちゃのぷりん 《はろういんこんだて》	

◆こんだてやざいりょうは、つごうによりへんこうすることがあります。ごりょうしょうください。

こんげつのもくひょう

よいしょくじのしかたをみにつけよう。

