



《えほんのなかからの
きゅうしょく》のほんは、
がつこうにあるほんで



こんげつのもくひょう

あじわってたべよう

1
きん
金

ちきんらいす
ぎゅうにゅう
ぽてとさらだ
はくさいすーぷ
ふる一つぼんち

4

げつ
月



5

か
火



6

すい
水



7

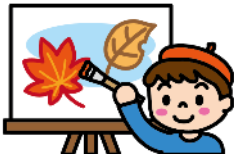
もく
木



8

きん
金

ふりかえきゅうじつ



ごはん

ぎゅうにゅう
とんかつ

きやべつとこーんのごまさらだ
わかめのみそしる
みかんぜりー

【えほんのなかからきゅうしょく】

きつねうどん

ぎゅうにゅう
ころっけ

もやしのゆかりあえ
ぶどうぜりー

【えほんのなかからきゅうしょく】

ごはん

ぎゅうにゅう
さばのみそに

ごもくきんぴら
かきたまじる
りんご

【えほんのなかからきゅうしょく】

こーんぴらふ

ぎゅうにゅう
わかさぎふらい

きやべつ
にんじんすーぷ
あせろらぜりー

【えほんのなかからきゅうしょく】

11

げつ
月

12

か
火

13

すい
水

14

もく
木

15

きん
金

ごはん

ぎゅうにゅう

とりにくのごまだれやき
わかめとじゃこのさらだ
もやしすーぷ
みかん

ごはん

ぎゅうにゅう

もろおろしそーすがけ
もやしのばいにくあえ
ごじる
らふらんすぜりー

あさやきこっぺぱん

いちごじゃむ

ぎゅうにゅう
ようふうたまごやき
はなやさいさらだ
ぽてとすーぷ

ごはん

ぎゅうにゅう

まーぼーどうふ
きやべつのしおこんぶあえ
かきたますーぷ
りんご

ちきんかれーらいす

ぎゅうにゅう

だいずのつなさらだ
おれんじ

18

げつ
月

19

か
火

20

すい
水

21

もく
木

22

きん
金

ごはん

ぎゅうにゅう

はんぱーぐ
ぶろっこりーとこーんのそてー
ペーこんすーぷ
みかん

ごはん

ぎゅうにゅう

やきにく
きやべつのなむる
もずくすーぷ
ふる一つぜりー

あさやきこっぺぱん

みかんじゃむ

ぎゅうにゅう
おむれつ
かいそうさらだ
まかろにくりーむに
らふらんすぜりー

ごはん

ぎゅうにゅう

とりにくのすぶたふう
もやしさらだ
ちゅうかすーぷ
ぶどうぜりー

ごはん

ぎゅうにゅう

たらのみそまよねーずやき
ちくわのごまざあえ
すましじる
りんご

【わしょくのひこんだて】

25

げつ
月

26

火

27

水

28

木

29

金

ごはん

ぎゅうにゅう

とりにくのてりやき
きりぼしだいこんのもの
もやしのみそしる
あせろらぜりー

ごはん

ぎゅうにゅう

あじのなんばんづけ
もやしのきつねあえ
はくさいのみそしる
みかん

みそらーめん

ぎゅうにゅう

あげぎようざ
ごぼうさらだ
ふる一つよーぐると

ごはん

ぎゅうにゅう

ぶたにくとぴーまんのみそいため
はくさいとつなのさらだ
はるさめすーぷ
おれんじ

ごはん

ぎゅうにゅう

ちぐさやき
じゃがいものいそに
すましじる
りんごぜりー