



<p>こんげつのもくひょう</p> <p>すききらいなくたべよう</p>		8	9	10
		<small>すい</small> 水 しぎょうしき 	<small>もく</small> 木 ごはん ぎゅうにゅう いわしのごまみそに にくじゃが ほうれんそうとうふのみそしる	<small>きん</small> 金 ちきんかれーらいす ぎゅうにゅう ひじきとつなのなむる とまとすーぷ よーぐると
13	14	15	16	17
<small>げつ</small> 月	<small>か</small> 火	<small>すい</small> 水	<small>もく</small> 木	<small>きん</small> 金
<small>せいじん</small> のひ 	ごはん ぎゅうにゅう さばみそに もやしのきつねあえ かきたまじる	しょうゆらーめん ぎゅうにゅう はるまき だいずとつなのさらだ とうにゅうぱんなこった	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのすたまないため ふわふわすーぷ ふるーつぜりー	ごはん ぎゅうにゅう はんぱーぐけちやっぶそーすがけ つなさらだ ぽてとすーぷ ばなな
20	21	22	23	24
<small>げつ</small> 月	<small>か</small> 火	<small>すい</small> 水	<small>もく</small> 木	<small>きん</small> 金
ごはん ぎゅうにゅう とりにくのれもんあげ いそかあえ こうやとうふのみそしる りんごぜりー	ごはん ぎゅうにゅう ちぐさやき じゃがいものいそに もやしのみそしる	あさやきこっぺぱん いちごじゃむ ぎゅうにゅう とまとおむれつ おんやさいさらだ まかろにくりーむに ばなな	ごはん ぎゅうにゅう まーぼーどうふ しおこんぶあえ かきたますーぷ	ごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき だいこんのあまづあえ じゃがいもわかめのみそしる ぎゅうにゅうかんてんいちごそーすがけ
27	28	29	30	31
<small>げつ</small> 月	<small>か</small> 火	<small>すい</small> 水	<small>もく</small> 木	<small>きん</small> 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 はくさいのみそしる あせろらぜりー	ごはん ぎゅうにゅう さかなのみそまよねーずやき ごもくきんぴら すましじる	けんちんうどん ぎゅうにゅう かきあげ もやしさらだ くれーぷ	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくしゅうまい やさいとなまあげのみそいため はるさめすーぷ	ひじきごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご つなのりずあえ なまあげのみそしる まっちゃんぷるん

◆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。



ことは
にがてなたべものにも
ちょうせんしょう!

