



3 げつ 月	4 か 火	5 すい 水	6 もく 木	7 きん 金
ごはん ぎゅうにゅう すましじる いわしのごまみそに ばいにくあえ せつぶんとうにゅうぷりん 【せつぶんこんだて】	ごはん ぎゅうにゅう けんちんじる とりにくのみそやき ごもくきんぴら 【ちゅう3-5 りくえすと】	ここああげばん ぎゅうにゅう やさいすーぷ あんさんぶるえっぐ ぶろっこりーさらだ かぼちゃのぶりん 【こう3-2 りくえすと】	せきはん ぎゅうにゅう かきたまじる とりのからあげ しもつかれ 【はつうまこんだて】 【しょう6-5 りくえすと】	ちきんかれーらいす ぎゅうにゅう ほうれんそうすーぷ かいそうさらだ りんごぜりー 【しょう6-4 りくえすと】
10 げつ 月	11 か 火	12 すい 水	13 もく 木	14 きん 金
ごはん ぎゅうにゅう わんたんすーぷ まーぼーどうふ しおこんぶあえ みかん 【ちゅう3-3 りくえすと】	けんこくきねんのひ 	しょうゆらーめん ぎゅうにゅう にらまんじゅう かぼちゃのさらだ ますかっどぜりー 【ちゅう3-2 りくえすと】	ごはん ぎゅうにゅう のっぺいじる おろしはんぱーぐ ごまあえ 【こう3-6 りくえすと】	ちきんらいす ぎゅうにゅう まめのぼたーじゅ おむれつ ごぼうさらだ ちょこぷりん 【しょう6-6・7 りくえすと】
17 げつ 月	18 か 火	19 すい 水	20 もく 木	21 きん 金
ごはん ぎゅうにゅう なまあげのみそしる とりのしちみやき いぞかあえ まっちゃぶりん 【こう3-1 りくえすと】	ごはん ぎゅうにゅう すましじる ちきんかつ じゃがいものそばろに 【しょう6-2 りくえすと】	すばけていーみーとぞーす ぎゅうにゅう こんそめすーぷ ちーずさらだ みかんぜりー 【しょう6-1 りくえすと】	ごはん ぎゅうにゅう さつまじる にくしゅうまい きりぼしだいこんのにも 【しょう6-1 りくえすと】	つなごはん ぎゅうにゅう じゃがいもとわかめのみそしる あつやきたまご いんげんのごまあえ ぶどうぜりー 【ちゅう3-1 りくえすと】
24 げつ 月	25 か 火	26 すい 水	27 もく 木	28 きん 金
てんのうたんじょうび 	わかめごはん ぎゅうにゅう とうふとおおなのみそしる あじかつふらい ゆかりあえ みかんくれーぷ 【こう3-3 りくえすと】	じゃんじゃんめん ぎゅうにゅう たまごとまとのすーぷ ごぼうさらだ よーぐと 【こう3-4 りくえすと】	なん ぎゅうにゅう きーまかれー べーこんすーぷ とまととまかろにのさらだ いちご 【こう3-5 りくえすと】	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかすーぷ ぶたにくのすたまみなため ふるーつぽんち 【しょう6-3 りくえすと】



こんげつのもくひょう

なかよくたべよう









こんげつはそつぎょうせいの
りくえすときゅうしょくです。
ふとじがりくえすとです。









27にちのとまとといち
ごはじえいえいとちぎ
さまからのぷれぜんと
です。



◆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。

