



 こんげつのもくひょう しよくぜんしよくごの あいさつをしよう			1	2
			もく 木	きん 金
			ごはん ぎゅうにゅう みんちかつ とりにくとはるやさいのいためもの かきたまじる バナナ のりふりかけ	ごはん ぎゅうにゅう はんぱーぐ ひじきいりに すばげていさらだ みそしる こどものひでぎーと
5	6	7	8	9
げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金
こどものひ 	ふりかえきゅうじつ 	あさやきこっぺばん ちょくりーむ ぎゅうにゅう ししゃもふらい ごまどれっしんぐさらだ みねすとりーね	ごはん ぎゅうにゅう にくだんご こざかなときゃべつのいために まめさらだ みそしる	せるふちゅうかどん ぎゅうにゅう とりにくのかしゅーなっついため ばんさんすー ぎょうぎすーぶ ふる一つあんにな
12	13	14	15	16
げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金
ごはん ぎゅうにゅう かいてりやき こうやどうふに すのもの すりごまいりみそしる かぼちゃぷりん	ちきんかれーらいす ぎゅうにゅう はむさらだ わかめすーぶ みかんぜりー	やさしみそらーめん ぎゅうにゅう にくしゅうまい かんこくのりあえ ばなな	ごはん ぎゅうにゅう さけしおやき じゃがいもそぼろに からしあえ はるさめすーぶ	おむらいす ぎゅうにゅう こんにやくさらだ かまぼこいりすーぶ いちごぜりー
19	20	21	22	23
げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金
しおこんぶとじゃこいりまめごはん ぎゅうにゅう ろーすどんかつ ごぼうさらだ ゆばいりみそしる	ごはん ぎゅうにゅう まーぼーどうふ はるまき わかめさらだ ちゅうかふうこーんすーぶ	こめこばん いちごじゃむ ぎゅうにゅう おむれつてみぐらすそーす ういんなーとやさいのそてー こんそめすーぶ よーぐると	ごはん ぎゅうにゅう かつおかつ ちくぜんに ごまあえ みそしる なめたけ	にしよくどん ぎゅうにゅう そくせきづけ きのこすーぶ めろん
26	27	28	29	30
げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金
ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに じゃこいため ぼてとさらだ みそしる ばいん	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのこうみやき ごもくきんぴら いそかあえ みそしる	すばげていみーとそーす ぎゅうにゅう こーるすろーさらだ きゃべつとペーこんのすーぶ とうにゅうぷりんたると	ごはん ぎゅうにゅう あじのわふうどれっしんぐかけ かんぴょうさらだ みそしる ひじきのり	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのおいすたーいため なむる もずくすーぶ ふる一ちえ

