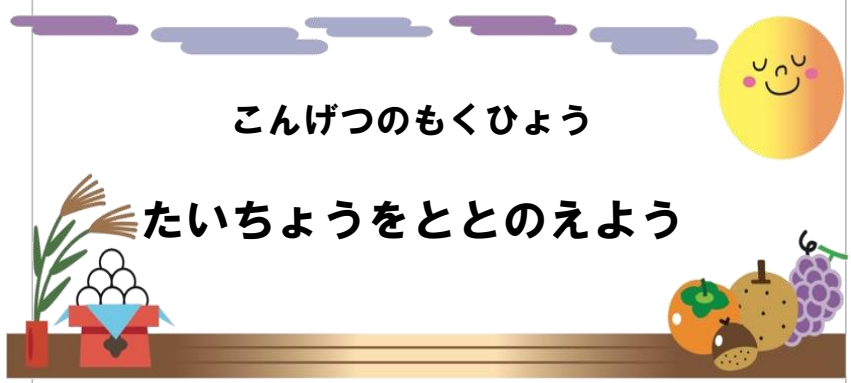




1 げつ 月	2 か 火	3 すい 水	4 もく 木	5 きん 金
しぎょうしき 	はやしらいす ぎゅうにゆう ちーずおむれつ やさいすーぷ あせろらぜりー	あさやきこっぺばん りんごじゃむ ぎゅうにゆう はんぱーぐ(とまとそーす) こーるすろーさらだ おまめのすーぷ よーぐると	ごはん ぎゅうにゆう さんまのうめに なまあげとやさいのみそいため えだまめさらだ みそしる みるめーく	しおこんぶとじゃこいりまめごはん ぎゅうにゆう ころっけ だいこんのきんぴら みそしる みかんぜりー
8 げつ 月	9 か 火	10 すい 水	11 もく 木	12 きん 金
ごはん ぎゅうにゆう ちんじゃおろーす ばんさんすー わんたんすーぷ ふるーちえ(いちご)	ごはん ぎゅうにゆう もろのからあげ かんぴょうに ゆばいりさらだ にらたまじる	やさいみそらーめん ぎゅうにゆう にくしゅうまい やさいのぼんずあえ あんにんどうふ	とりごぼうぴらふ ぎゅうにゆう かれーころっけ わかめさらだ みるくすーぷ	ごはん ぎゅうにゆう かつおかつ あつあげそぼろに ごまあえ みそしる おれんじ
15 げつ 月	16 か 火	17 すい 水	18 もく 木	19 きん 金
けいろうのひ 	ごはん ぎゅうにゆう いわしおかかに かぼちゃに いそかあえ みそしる	しょくばん いちごじゃむ ぎゅうにゆう やさいいりにくだんご しーざーさらだ とうがんすーぷ なたでここふるーつ	ごはん ぎゅうにゆう とうふはんぱーぐ(きのこあんかけ) ちくぜんに みそしる ばなな	ちゃーはん ぎゅうにゆう はるまき きのこすーぷ れいとうぱいん
22 げつ 月	23 か 火	24 すい 水	25 もく 木	26 きん 金
ごもくごはん ぎゅうにゆう あつやきたまご からしあえ みそしる おはぎ	しゅうぶんのひ 	せさみとーすと ぎゅうにゆう とまとしちゅー ちーずさらだ りんごぜりー	ちゅうかどん ぎゅうにゆう ぎょうざ とうふちげすーぷ ぶどうぜりー	ごはん ぎゅうにゆう ちくわいそべあげ そぼろいため ぼてとさらだ なめこじる ふりかけ
29 げつ 月	30 か 火			
どらいかれー ぎゅうにゆう かぼちゃとさつまいものさらだ めかぶすーぷ ばななよーぐるとさらだ	ごはん ぎゅうにゆう しろみざかなのふらい らたとういゆ こんそめすーぷ あじつけのり			

こんげつのもくひょう

たいちょうをととのえよう

◆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。

