



		1	2	3
		水 <small>すい</small>	木 <small>もく</small>	金 <small>きん</small>
		かれーうどん ぎゅうにゅう ぐいりたまごやき つなときりぼしだいこんのさらだ おれんじ	ごはん ぎゅうにゅう あげだしどうふ こざかなときゃべつのため すりごまいりみそしる のりつくだに とうにゅうばんなこった	せきはん・ごましお ぎゅうにゅう とりにくのでりやき きりぼしだいこんに すましじる いちごくれいふ 《そりつきねんびのおいわい》
6	7	8	9	10
月 <small>げつ</small>	火 <small>か</small>	水 <small>すい</small>	木 <small>もく</small>	金 <small>きん</small>
あきのかおりごはん ぎゅうにゅう くりいりころっけ ひじきに みそしる つきみぜりー 《じゅうごやこんだて》	ごはん ぎゅうにゅう さんまみぞれに ごもくまめに かんぴょうさらだ みそしる	あさやきこっぺばん いちごじゃむ ほうれんそうぐらたん ぼーくびーんず こんそめすーぶ ばなな	ごはん ぎゅうにゅう ししゃもふらい しらたきのために おひたし とんじる	ごはん ぎゅうにゅう にくだんご にんじんしりしり いそかあえ みそしる ぶるーべりーぜりー 《めのあいごでーこんだて》
13	14	15	16	17
月 <small>げつ</small>	火 <small>か</small>	水 <small>すい</small>	木 <small>もく</small>	金 <small>きん</small>
すぽーつひ 	ごはん ぎゅうにゅう ほいこーろー えびしゅうまい (ちりそーす) ちゅうかこーんすーぶ かんこくのり	ばたーろーるばん りんごじゃむ ぎゅうにゅう はんばーぐ(でみぐらすそーす) だいこんさらだ しろいんげんまめばたーじゅ すいーとぼてと	ごはん ぎゅうにゅう いわしおかかに にらまんじゅう ちぐさあえ とうにゅういりみそしる	ごはん ぎゅうにゅう はむかつ すばげていそてー しらすいりかいそうさらだ かれーすーぶ
20	21	22	23	24
月 <small>げつ</small>	火 <small>か</small>	水 <small>すい</small>	木 <small>もく</small>	金 <small>きん</small>
ごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき わふうさらだ けんちんじる とちあいかいちごぜりー	ごはん ぎゅうにゅう こめこのささみかつ きんぴらごぼう だいずさらだ みそしる	やさいしょうゆらーめん ぎゅうにゅう ぼうぎょうざ なむる みかんぜりー	ごはん ぎゅうにゅう しろみぎかなのふらい こうやどうふに あまずあえ みそしる	ちきんかれーらいす ぎゅうにゅう こーるすろーさらだ わかめすーぶ よーぐるど
27	28	29	30	31
月 <small>げつ</small>	火 <small>か</small>	水 <small>すい</small>	木 <small>もく</small>	金 <small>きん</small>
ごはん ぎゅうにゅう かれいのでりやき だいこんとあつあげそぼろに からしごまあえ みそしる ばなな	ごはん ぎゅうにゅう すきやきふうに まぐるふれーくあえ あぶらふのみそしる だいがくいも	しよくばん きやらめるそーす ぎゅうにゅう たらのとまとそーすかけ やさいそてー くらむちゃうだー	ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい びーふんあえ まーぼーすーぶ あまなつとれもんぜりー	おむらいす ぎゅうにゅう つなさらだ だいこんすーぶ はろういんでぎーと 《はろういんこんだて》

◆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。



こんげつのもくひょう

よいしょくじのしかたをみにつけよう。



