

月	火	水	木	金	土	
		1	2	3	4	
		ぎゅうにゅう いんげんのごまあえ ごはん にくじやが 	ぎゅうにゅう ちんげんさいのいためもの コッパはん ほうくびんず 	ぎゅうにゅう ごもくうまに さばのつけやき ゴはん もすくととうふのみせしる 	ぎゅうにゅう もろへいこのすーぷ ちゅうがどん 	
	6	7	8	9	10	11
	ぎゅうにゅう たなぼたゼリー だいにんさらだ なつやさいかかれー 	ぎゅうにゅう すいか そうめんとほしふのすましじる ほしがたころけ とうもろこしごはん 	ぎゅうにゅう かみかみつくだに ちゅうがふうほろめさらだ ごはん にくがほちか 	ぎゅうにゅう さやパフのがれそてー ほうろくういんかー がとほん とうにゅうまがりにすーぷ 	ぎゅうにゅう ゆざとうもろこし だいにんとゆびのすーぷ がらふるどん 	ぎゅうにゅう わんたんすーぷ まーぼーどん 
	13	14	15	16	17	18
	ぎゅうにゅう ほうれんそうのぎよみそあえ とりにくからあげ ごはん まいたけのすましじる 	ぎゅうにゅう わかめとしらすのあえもの ほいーろー ごはん ほろめとたまごのすーぷ 	ぎゅうにゅう ひよこのにくみそ ひびきさらだ ごはん すきやきふうじ 	ぎゅうにゅう いちご みかんゼリー もやしのかかりりやあえ コッパはん きのこすばけつてい 	ぎゅうにゅう じゃが芋のみせしる ちりやきどん 	ぎゅうにゅう とうがんのすーぷ けちやふらいう 
	20	21	22	23	24	25
海の日 	ぎゅうにゅう ほろめともやしのいために ちくわのいそあげ ごはん だいにんのすーぷ 	ぎゅうにゅう しゅうまい ちゅうがふうたきこごはん ほろめすーぷ 	ぎゅうにゅう こんにやくのいために さわらのさいきょうやき ごはん ほろめとゆびのすましじる 	ぎゅうにゅう まいたけととうふのすーぷ びびんぼうごはん 	ぎゅうにゅう すいか にらのすーぷ このぼん 	
27	28	29	30	31		
ぎゅうにゅう いんげんとつなのさらだ ふたにくのしょうがやき ごはん たぬきじる 	ぎゅうにゅう たじりのまごめやさいいよ さげのしおやき ごはん こまつなのみせしる 	ぎゅうにゅう やきびーふん うめじやごはん ちせんかうすーぷ 	ぎゅうにゅう ふろーりーと いんげんのさらだ ふろーぎ ごはん とうふのちゅうがふうすーぷ 	ぎゅうにゅう さんまのなまこ とりにくのわんやき ごはん こまつなのすましじる 	いただきますのまえにてをあらおう 	