

れいわ 6ねん 6がつ きゅーしょく しゃしょく こんだてひよー
はなわ ほきいち がくえん すーじは せっしゅ きろ かるりー

みっか(げつよーび)

ひる、ごはん、ぶた きむち、ぶろっこりーの ちゅーかあえ、
とーふの みそしる、ぎゅーにゅー 757

ゅー、ちきん かれー らいす、こんにやく さらだ、れいとー み
かん、 、 731

よっか(かよーび)

あさ、ごはん、いかの ねぎふーみやき、きりぼし だいこんの
につけ、ぶろっこりーの みそしる、 489

ひる、こどもぱん、てづくり ころっけ、こーる すろー さらだ、こ
んそめ すーぷ、ぎゅーにゅー 757

ゅー、ちゅーかどん、むしぎよーざ、ざーさいと きゅーりの あえ
もの、しらたま ぽんち、 872

いつか(すいよーび)

あさ、ろーるぱん、ういんなー、れもんあえ、こーん すーぷ、
523

ひる、ごはん、ぶりの けちやつぷやき、くきわかめの きんぴら、
きやべつの みそしる、ぎゅーにゅー 751

ゅー、ごはん、てんぷら(えび、いか、かぼちゃ、おくら)、に
らたま すーぷ、くだもの(めろん)、 637

むいか(もくよーび)

あさ、ごはん、はるさめの ちゅーか いため、あげなすの みそ
しる、かつぱづけ、 485

ひる、かきたま うどん、せんぎり ぽてと さらだ、ちーず はん
ぺん ふらい、ぎゅーにゅー、 774

ゅー、ごはん、さばの こーみやき、わかめ さらだ、あすかじ
る、まっちゃ ばばろあ 634

なのか(きんよーび)

あさ、ごはん、いりどーふ、なむる、あおなの みそしる、
537

ひる、ごはん、とりの ますたーどやき、うのはないり、だいこん
の みそしる、ぎゅーにゅー 731

とおか(げつよーび)

ひる、ごはん、いかの こーん ふれーくあげ、しるばー さらだ、
もやしの みそしる、ぎゅーにゅー 737

ゅー、たんめん、ねぎみそ ぱおず、おろしあえ、ぷりん たる
と、 728

11にち(かよーび)

あさ、ごはん、あげなすと いんげんの みそいため、いと かま
ぼこの すましじる、あじつけのり、 532

ひる、なん、ばたー ちきん かれー、ぐりーん さらだ、くだもの
(びわ)、ぎゅーにゅー 767

ゅー、ごはん、さわらの れもん ばたーじょーゅー、ぽてと さら
だ、かいそー すーぷ、ぴーちぱい 701

12にち(すいよーび)

あさ、ごはん、おやこに、ちくわの みそしる、たくあん、 553

ひる、げんまい ごはん、はっぽーさい、れたすの すーぷ、あ
じさい ぜりー、ぎゅーにゅー 713

ゅー、ごはん、とりの からあげ、かぶの ゆかりあえ、きのこじ
る、おれんじ ぜりー 638

13にち(もくよーび)

あさ、ごはん、やさい いため、さといもの につけ、とーふの
みそしる、 523

ひる、ごはん、ぶたにくの みそやき、らいす ぬーどる さらだ、
さわにわん、ぎゅーにゅー 765

ゅー、ごはん、とりにくの しおこーじやき、わかめの すのもの、
こまつなの みそしる、ごま だんご 702

じゅーよっか(きんよーび)

あさ、ごはん、ほっけの しおやき、だいこんと つなの さつと
に、なめこの みそしる、 464

ひる、いなか うどん、かみかみ さらだ、ずんだもち、ぎゅー
にゅー、 754

17にち(げつよーび)

ひる、ごはん、なつやさいと あつあげの そぼろに、おかひじき
さらだ、ちゅーかふー こーん すーぷ、ぎゅーにゅー 818

ゅー、ごはん、いか けちやっぷに、やさいの ぽんずあえ、は
るさめ すーぷ、どーなつつ ぼーる 698

18にち(かよーび)

あさ、しょくぱん、ちょこれーと ぽて、すくらんぶる えっぐ、しろ
い やさいの すーぷ、よーぐると 521

ひる、えだまめ ごはん、たら の うめまよやき、じゃがいもの に
もの、ほーれんそーの みそしる、ぎゅーにゅー 835

ゅー、ごはん、ろーすかつ、からしあえ、なすの みそしる、は
ちみつ れもん ぜりー 683

19にち(すいよーび)

あさ、ごはん、むししゅーまい、こまつなの おひたし、はくさい
の みそしる、 519

ひる、すたみなどん、こんにやく さらだ、おふの おすまし、じょ
あ ぷれーん、 782

ゅー、ごはん、はんばーぐ、ぶろっこりーの ほたて まよ さら
だ、おにおん すーぷ、かぼちゃ ぷりん 743

はつか(もくよーび)

あさ、ごはん、さばの しおやき、だいの にももの、だいこんの
すーぷ、 541

ひる、まっちゃ あげぱん、かれーふーみ さらだ、ぽーく びー
んず、ぎゅーにゅー、 777

ゆー、おむらいす、じゃがいもの ちーずやき、こんそめ すー
ぷ、みに しゅー くりーむ、 696

21にち(きんよーび)

あさ、ごはん、とりの てりやき、にんじんと じゃこの いりに、
かきたまじる、 534

ひる、じゃーじゃーめん、みそさらだ、くりーむ そーだふー ぜりー
にじゅーよつか(げつよーび)

ひる、ごはん、ゆーりんちー、かりかり じゃこ さらだ、はくさい
の みそしる、ぎゅーにゅー 746

ゆー、ごはん、さばの みそに、のりあえ、はんぺんの すまし
じる、すいーと ぽてと 662

25にち(かよーび)

あさ、ごはん、ぽーく じんじゃー、もずくの みそしる、のりた
ま、 454

ひる、こっぺぱん、きのこ ぐらたん、いたりあん さらだ、とまと
の すーぷ、ぎゅーにゅー 780

ゆー、たまごどん、きりぼし だいこん さらだ、あさりの みそし
る、くだもの(すいか)、 746

26にち(すいよーび)

あさ、ごはん、さけの しおやき、こまつなの そてー、しめじの
みそしる、 489

ひる、ごはん、ごもく やきにく、もやしの おかかあえ、なすの
みそしる、ぎゅーにゅー 745

ゆー、ごはん、めんちかつ、まかろに さらだ、はくさいの みそ
しる、ばばろあ 846

27にち(もくよーび)

あさ、ごはん、とりにくの あまからいため、わかめ さらだ、ご
もくじる、 524

ひる、きゃべつと ぶたにくの ペペろんちーの、ちきん さらだ、
きつしゅ、ぎゅーにゅー、 751

ゆー、ごはん、ちんじゃおろーす、ごまあえ、のっぺいじる、あ
んにんどーふ 644

28にち(きんよーび)

あさ、ごはん、たまご そぼろ、いなかじる、のりの つくだに、
519

ひる、ごはん、かつおの さらさあげ、こーやどーふの あえも
の、じゃがいもの みそしる、ぎゅーにゅー 673