

れいわ 6ねん 7がつ きゅーしょく しゃしょく こんだて
ひょー はなわ ほきいち がくえん すーじは せつしゅ きろ かる
りー

ついたち(げつよーび)

ひる、ごはん、まーぼーなす、ぴりっと さらだ、きやべつの み
そしる、ぎゅーにゅー 751

ゅー、ごはん、さんまの かばやき、こんさいの にもの、はくさ
いの みそしる、くだもの(めろん) 622

ふつか(かよーび)

あさ、ごはん、あつやき たまご、やさいの ちゅーか いため、
あさりの みそしる、 465

ひる、だいこんの さわやか すばげてい、かりかり がんも、ふ
れんち さらだ、ぎゅーにゅー、 822

ゅー、ごはん、とりにくの ごまみそやき、こんにやく さらだ、ま
いたけ すましじる、りんご ぜりー 532

みつか(すいよーび)

あさ、ごはん、ぽーく じんじゃー、ぶろっこりーの みそしる、く
だもの(ばなな)、 519

ひる、ごはん、とりの たつたあげ、からしあえ、じゃがいもの
みそしる、ぎゅーにゅー 704

ゅー、きむち ちゃーはん、なむる、にらたま すーぷ、よーぐる
と むーす、 553

よっか(もくよーび)

あさ、しょくぱん、ぶるー ベりー じゃむ、ういんなーと ほーれ
んそーの そてー、こーん すーぷ、 544

ひる、ちゅーかどん、たくあん さらだ、はくさいの りきゅーじる、
じょあ すとろべりー、 679

ゅー、ちらしずし、たこ なげつと、なつやさいの わふー すー
ぷ、まっちゃ みず よーかん、 721

いつか(きんよーび)

あさ、ごはん、あじの しおやき、きんびら ごぼー、かぼちやの
みそしる、 466

ひる、ごはん、ごーや ちゃんぷる、たなばたじる、ゆで とーも
ろこし、 804

よーか(げつよーび)

ひる、らいおんさんの かつかれー、うめさらだ、くだもの(すい
か)、ぎゅーにゅー、 901

ゅー、ごはん、すぶた、ぎーさいと きゅーりの あえもの、はる
さめ すーぷ、まんごー ぷりん 681

ここのか(かよーび)

あさ、ごはん、とりにくと なまあげの にもの、わふー さらだ、
ふの すましじる、 554

ひる、まじよの たつきゅーびんの ぱい、ごまあえ、こんそめ
すーぷ、ごはん、 828

ゆー、ベーこん ぴらふ、ぶろっこりーの さけまよ さらだ、きゃ
べつ すーぷ、ちょこ むしばん、 813

とおか(すいよーび)

あさ、ごはん、はるさめの いためもの、とーふの とろみじる、
ふりかけ、 461

ひる、わたなべさんの なぽりたん、はなやさいの さらだ、あつ
ちの ふるーつ ぽんち、ぎゅーにゆー、 706

ゆー、わかめ ごはん、ぜりー ふらい、さっぱり さらだ、なめ
この みそしる、なめらか ぷりん 568

11にち(もくよーび)

あさ、ごはん、ほっけの しおやき、ぜんまいの につけ、じゃが
いもの みそしる、 488

ひる、あむろさんの はむさんど、いかまりね、どらきゅら すー
ぷ、ぎゅーにゆー、 650

ゆー、ごはん、とりにくの ばじるやき、きゅーりの すのもの、とんじる

12にち(きんよーび)

あさ、ごはん、なつとー、だいこんの そぼろに、もやしの みそ
しる、 521

ひる、れんごくさんの ぎゅーめし べんとー、にもの、こーのも
の、とーふの みそしる、ぎゅーにゆー 812

16にち(かよーび)

ひる、ごはん、あじの ふらい、ひよこまめの さらだ、だいこん
の みそしる、ぎゅーにゆー 799

ゆー、ひやし ちゅーか そば、はるまき、あんにんどーふ、
674

17にち(すいよーび)

あさ、ろーるぱん、おむれつ、こまつな そてー、とまと すー
ぷ、 357

ひる、ごはん、たんどりー ちきん、はるさめ そてー、もずくの
みそしる、ぎゅーにゆー 722

ゆー、ごはん、ぶたにくの あつぷる そーす、ちぐさあえ、かい
そー すーぷ、ごま だんご 788

18にち(もくよーび)

あさ、ごはん、ちくわの あまから いため、きりぼし だいこんの
につけ、たまごの みそしる、 485

ひる、びびんばどん、たけのこの すーぷ、くだもの(おれんじ)、
ぎゅーにゆー、 713

ゆー、ごはん、さわらの ゆずふーみやき、ゆかりあえ、あげな
すの みそしる、ぽてと ぱい 764

19にち(きんよーび)

あさ、ごはん、とりの てりやき、 きゃべつの しおこんぶあえ、
ちんげんさいの みそしる、 530

5、 ぱいん たると 664