

れいわ 7ねん 1がつ きゅうしょく 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 せっしゅ きろ かるりー

よーか(すいよーび)

ひる、ぽーく かれー、こーる すろー さらだ、よーぐると、しゃ
しょく ひる に なります、 697

ゆー、ぶたの すきやきふーどん、わふー さらだ、あさりの み
そしる、 660

ここのか(もくよーび)

あさ、ごはん、ひきにくいり あつやき たまご、やさいの ぽんず
あえ、もやしの みそしる、 522

ひる、ごはん、まつかぜやき、7ふく さらだ、おふの すましじ
る、ぎゅうーにゅうー 740

ゆー、ごはん、ちくぜんに、あおなの おろしあえ、かきたまじ
る、きゃらめる ぷりん 681

とおか(きんよーび)

あさ、ごはん、ほっけの しおやき、ごもく きんぴら、きのこの
みそしる、 470

ひる、ちゃーしゅー ちゃーはん、なむる、ぎょーざ すーぷ、
じょあ ぷれーん、 705

じゅうよつか(かよーび)

ひる、きなこ あげぱん、かいそー さらだ、ほとふ、ぎゅうー
にゅうー、 706

ゆー、ごはん、ちきん なんばん たるたるつき、ごまあえ、
ちゅうか すーぷ、くだもの(りんご) 650

15にち(すいよーび)

あさ、ごはん、いかの こーみやき、きりぼし だいこんの につ
け、とーふの みそしる、 508

ひる、けんちん うどん、ちきん まりね、ぜんざい、ぎゅうー
にゅうー、 768

ゆー、ごはん、さばの みそに、じゃがいもの につけ、なめこじ
る、 588

16にち(もくよーび)

あさ、ごはん、はるさめの そぼろ いため、かぼちゃの あま
に、ほーれんそーの みそしる、 556

ひる、ごはん、たら の やくみ あんかけ、かぼちゃ さらだ、も
やしの みそしる、ぎゅうーにゅうー 731

ゆー、はやし らいす、きゃべつと きぬさやの さらだ、ふる一つ
ぽんち、 776

17にち(きんよーび)

あさ、ごはん、なつとー、ぶたにくと だいこんの みそに、すま
しじる、 536

ひる、まーぼーどーふどん、こんにやく さらだ、とまたま すー
ぷ、ぎゅーにゅー、 733

はつか(げつよーび)

ひる、ごはん、ごもく たまごやき、ばんばんじー さらだ、だい
こんのみそしる、ぎゅーにゅー 722

ゅー、ごはん、ちーず いん はんばーぐ、ふれんち さらだ、こ
んそめ すーぷ、りんご ぜりー 536

21にち(かよーび)

あさ、しょくぱん、ベーこん えっぐ、きやべつの つなあえ、いと
かま すーぷ、 471

ひる、かれー らいす、おかかあえ、くろごま ぷりん、ぎゅー
にゅー、 849

ゅー、ごはん、ふたにくの あっふる そーすがけ、ひよこまめの
さらだ、いなかじる、 707

22にち(すいよーび)

あさ、ごはん、ちくわの かれー いため、こんぶの いりに、た
まねぎのみそしる、 485

ひる、ごはん、はっぽーさい、ほんじょー つみっこ、くだもの
(おれんじ)、ぎゅーにゅー 791

ゅー、ごはん、あつあげの ちゅーか にくあんかけ、はるさめ
さらだ、ちゅーか すーぷ、あんにんどーふ 728

23にち(もくよーび)

あさ、ごはん、はくさいと とりにくの いために、ぶろっこりーの
さらだ、さといもの みそしる、 648

ひる、ごはん、とりの たつたあげ、きりぼし だいこん さらだ、
ナスのみそしる、じよあ ぶるー ベりー 702

ゅー、ごはん、いわしの かばやき、こんさいの にもの、にら
のみそしる、くだもの(みかん) 623

にじゅーよつか(きんよーび)

あさ、ごはん、いりどーふ、たんざく さらだ、かぼちやのみそ
しる、 622

ひる、ゆかり ごはん、にくじゃが、きやべつの みそしる、
ぎゅーにゅー、 717

27にち(げつよーび)

ひる、ごはん、ぶりだいこん、ほーれんそーのおひたし、いな
むどうち、じよあ ぷれーん 716

ゅー、じゃがいも ごはん、おでん、しおもみ、ぶろっこりーの
ごまふーみじる、 631

28にち(かよーび)

あさ、ごはん、ぽーく じんじゃー、どれっしんぐ あえ、もずくの
みそしる、 507

ひる、ごはん、ちきん ちきん ごぼー、ばちじる、くだもの(はる
か)、ぎゅーにゅー 823

ゆー、ごはん、さけの ちゃんちゃんやきふー、だいの いそ
に、だいの とろみじる、まっちゃ ばばろあ 635

29にち(すいよーび)

あさ、ろーるぱん、とりにくの ばじるやき、ちくわ さらだ、しろ
い やさいの すーぷ、 471

ひる、ごはん、くじらの たつたあげ、きのこの うめ おかかあ
え、おざく、ぎゅーにゆー 672

ゆー、ごはん、ぶたの にく みそいため、れんこんの きんぴ
ら、けんちんじる、なめらか ぷりん 657

30にち(もくよーび)

あさ、ごはん、あげなすと いんげんの おいすたーいため、わ
かめ さらだ、はんぺんの すましじる、 545

ひる、よこて やきそば、はちはいじる、くだもの(りんご)、
ぎゅーにゆー、 704

ゆー、ごはん、ちんじゃおろーす、ぎーさいと きゅーりの あえも
の、ちゅーかふー たまご すーぷ、ごま だんご 747

31にち(きんよーび)

あさ、ごはん、むししゅーまい、やさい いため、あすかじる、
558

ひる、えすかろっぷ、ちーず さらだ、どさんこじる、ぎゅー
にゆー、 943