

にち	ようび	こんだてめい	3じのおやつ	にち	ようび	こんだてめい	3じのおやつ
1	もく	さけのかれーばんこやき ばなな じゃがいもとこんぶのいために いりこ なめこのみそしる	かるびすぜりー くらっかー	17	ど	みーとすばげてい いりこ きのこのすーぷ ばいんかん	ぎゅうにゅう びすけっと
2	きん	にくみそなっとくどん おれんじ きりほしだいこんとひじきのこまねーすあえ いりこ もずくじる	ぎゅうにゅう ひまわりむしばん	19	げつ	ぎゅうにくとなっとうのうまに ばなな ひじきとえのきのすあえ いりこ かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう しゅがーとーすと
3	ど	かれーらいす きゃべつのさらだ ばいんかん	ぎゅうにゅう びすけっと	20	か	さほのたんどりーやき ばなな じゃーまんぼてと いりこ おしむぎのすーぷ	ぎゅうにゅう ここあちんすこう
5	げつ	じゃがいものごまみそに ばなな きゃべつのれもんさらだ いりこ かきたまじる	ぎゅうにゅう じゃむさんど	21	すい	やきそば ふらいどぼてと あめりかんどっく えだまめ こーんそてー すいか いりこ	れもんけーき 
6	か	あじのおろしに おれんじ こまつなのなっとうあえ いりこ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう ちゃんぶるーふうびーふん	22	もく	さけのうめそーすがけ ばなな いりどうふ いりこ かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう おかかこんぶおにぎり
7	すい	ちゅうかたまごやき ばいんかん とりればーのあまからに いりこ おくらのすーぷ	ぎゅうにゅう ゆかりちーすおにぎり	23	きん	ふたにくのすたみなどん おれんじ こまつなのなむる いりこ わかめとたまごのすーぷ	ふるーつよーぐると
8	もく	しろみざかなのみそまよやき ばなな ほうれんそうのいそあえ いりこ きのこじる	ぎゅうにゅう むしばん	24	ど	ひやしこぎつねうどん いりこ さつまいものあまに みかんかん	ぎゅうにゅう くらっかー
9	きん	なすととまとのかれー おれんじ ほうれんそうのごまさらだ いりこ たまごすーぷ	ぎゅうにゅう くろがねもち	26	げつ	ふたにくとあつあげのみそいため ばなな きゅうりとつなのすのもの いりこ わかめすーぷ	ぎゅうにゅう かりんとふうとーすと
10	ど	きのこうどん いりこ かぼちゃのあまに みかんかん	ぎゅうにゅう くらっかー	27	か	たちうおのからあげ おれんじ ひじきとだいすのいりに いりこ きりほしだいこんのみそしる	ぎゅうにゅう じゅーしーふうおにぎり
13	か	わふうすばげてい いりこ とうふすーぷ ばいんかん	ぎゅうにゅう びすけっと	28	すい	とりにくのまーまれーどやき ばなな ようふういりどうふ いりこ とまととたまごのすーぷ	ひやしうどん
14	すい	くたくさんそうめん いりこ さつまいものあまに みかんかん	ぎゅうにゅう せんべい	29	もく	しろみざかなのうめに おれんじ わふうぼてとさらだ いりこ なすのみそしる	ぎゅうにゅう まかろにあべかわ
15	もく	さんまのたまごとじどん いりこ とうふのすましじる ばいんかん	ぎゅうにゅう くっきー	30	きん	おやかどん ばなな きゃべつのゆかりあえ いりこ かぼちゃのみそしる	ほうあいす びすこ
16	きん	はやしらいす みかんかん きりほしだいこんのさらだ いりこ れたすのすーぷ	ぎゅうにゅう ふのこくとうらすく	31	ど	なつまつり	