

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
2	げつ	にくじゃが ばなな きゅうりとえのきたけのすのもの いきりこ きりほしだいこんのみそしる	ぎゅうにゅう たまごさんど	17	か	あじのおろしに おれんじ はりはりなっとうさらだ いりこ なめこのみそしる	ぎゅうにゅう おつきみいもだんご
3	か	あじのごまみそやき おれんじ ひじきのごもくに いりこ かきたまじる	ぎゅうにゅう まかろにあべかわ	18	すい	けちゃっぶらいす えだまめ ふらいどちきん なし さつまいものよーぐるとさらだ いりこ 	ここあばななおむれっと
4	すい	おこのみやきふうたまごやき みかんかん じゃがいもとこんぶのいために いりこ ごもくびーふんじる	ぎゅうにゅう すいかおにぎり	19	もく	さけのほてとちーずやき おれんじ いりどうふ いりこ なすのみそしる	ふる一つよーぐると
5	もく	さけのれもんてりやき おれんじ ほうれんそうのいそあえ いりこ ごぼうのみそしる	ぎゅうにゅう もちもちちーずぱん	20	きん	はやしらいす ばなな にんじんのごまさらだ いりこ れたすのすーぷ	ぎゅうにゅう じゃむさんど
6	きん	びーんすどらいかれー ばなな きゃべつのはれんちさらだ いりこ きのこすーぷ	ぶどうぜりー びすこ	21	ど	みーとすばげてい いりこ きゃべつすーぷ ばいんかん	ぎゅうにゅう びすけっと
7	ど	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	24	か	さけのみそまよやき ばなな こまつなのなっとうあえ いりこ きのこじる	かれーそぼろやきそば
9	げつ	まーぼーどうふ ばなな きりほしだいこんのなむる いりこ わかめすーぷ	ぎゅうにゅう れもんしゅがーとーすと	25	すい	ちぐさやき みかんかん とりれぼーのあまからに いりこ ごもくびーふんすーぷ	ぎゅうにゅう さけわかめおにぎり
10	か	さばのしおやき おれんじ ごもくだいす いりこ なすのみそしる	ぎゅうにゅう ちぢみ	26	もく	しろみざかなのうめに おれんじ じゃがいものみそしる いりこ かぼちゃのごままよさらだ	ぎゅうにゅう すいーとほてと
11	すい	とりにくときのこのまとくりーむに ぶりかけ すくらんぶるえっぐ いりこ きゃべつとつなのさらだ	ぎゅうにゅう つなこんぶおにぎり	27	きん	にらたまあんかけどん ちーず きりほしだいこんのなむる いりこ わかめすーぷ	ぎゅうにゅう よーぐるとすこーん
12	もく	しろみざかなのぼんこやき おれんじ こまつなのなめだけあえ いりこ とうふのすましじる	あつぷるぱんち	28	ど	ぐうどん 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
13	きん	なっとうのかきあげどん ばなな ひじきとほうれんそうのさらだ いりこ かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう くろがねもち	30	げつ	ぎゅうにくとなっとうのうまに ばなな きゃべつとちくわのあえもの いりこ にらたまじる	ぎゅうにゅう みそちーすとーすと
14	ど	にくみそうどん 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				