

月	火	水	木	金
30 ひややっこ がりがりくん にくみそうどん わかめスープ	31 オーロラソース おかかあえ むぎごはん おみそしる	1 かいしさんうめジャムゼリー こうしゅうワインビーフと あかさかとまとのハヤシライス キッシュ	2 コンポート ハムサラダ ちゅうかどん なんとスープ	3 とうがんの マヨポンサラダ そぼろに むぎごはん おみそしる
6 いそべあげ ささみサラダ ひやしきつねうどん なし	7 チャンプルー ゴーヤサラダ くあじゅーしー もずくスープ	8 ゼリー さいきょうづけ ごぼうサラダ むぎごはん けんちんじる	9 にくどうふ かんてんサラダ もちむぎごはん おみそしる	10 トースト カレーポテトサラダ キラキラパンチ コーンスープ
13 イカのからあげ つるしゃきあえ むぎごはん おみそしる	14 ちゅうかサラダ あんかけ チャーハン スーラータン	15 アップルパイ ラタトゥイユ ベーコンスープ	16 9がつ1にちは かいしの17かいめの たんじょうび	17 てづくりバーグ しばづけあえ むぎごはん やさいスープ
20 してあしらよう	21 ショウロンポー につけたまご ひやしラーメン みたらしだんご	22 じゃがぶたキムチ もやしのナムル むぎごはん ちゅうかスープ	23 歯をたいせつに	24 ヨーグルトアイス うどんかいで カツカレー ツナサラダ
27 にがてな たべものにも ちょうせんして みましょう	28 りんご タコライス コンソメ スープ	29 ごまマヨサラダ チキン マスタードやき みるくスイークラムチャウダー	30 カリンあげ おかかいため むぎごはん おみそしる	はやね、はやおきで せいかつ 生活リズムをととのえよう