

にち	ようび	こんだてめい	3じのおやつ
1	か	しろみざかなのおろしに おれんじ かぼちゃのさらだ いりこ ごぼうのみそしる	ぎゅうにゅう すいーとぽてと
2	すい	じゃがいもとだいずのみーとそーすに ふりかけ すくらんぶるえっく いりこ ずっきーにのさらだ	ぎゅうにゅう たきこみひじきごはん
3	もく	あじのこうみやき ばなな じゃがいものかれーそてー いりこ なすのみそしる	ぎゅうにゅう かぼちゃすこーん
4	きん	おやこどん いりこ こまつなさらだ おれんじ	ぎゅうにゅう きやろっとほっとけーき
5	ど	おとまりきゃんぷ	
7	げつ	じゃがいものかれーそぼろに ばなな ほうれんそうのなめたけあえ いりこ たなばたそうめんじる	たなばたぜりー
8	か	さけのれもんやき ばいんかん まかろにさらだ いりこ ごぼうのみそしる	ぎゅうにゅう れーずんむしばん
9	すい	ちぐさやき おれんじ とりればーのあまからに いりこ ごもくびーふんすーぷ	ぎゅうにゅう つなこんぶおにぎり
10	もく	なっとうのかきあげ ばなな きゅうりとつなのすのもの いりこ もすくじる	ぎゅうにゅう ふのきやらめるらすく
11	きん	はやしらいす おれんじ きゃべつのこんぶさらだ いりこ おくらのすーぷ	ぎゅうにゅう くろがねもち
12	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 びすけっと
14	げつ	しおまーぼーどうふ おれんじ もやしとわかめのなむる いりこ はるさめすーぷ	ぎゅうにゅう たまごさんど
15	か	しろみざかなのたるたるやき ばなな こまつなのなっとうあえ いりこ ずっきーにのみそしる	おやつやきびーふん
15	すい	けちゃっぶらいす ほうれんそうとこーんのいためもの とりにくのまーまれーどやき きのかすーぷ ふらいどぽてと じゅーす いりこ	いちごあいす 

にち	ようび	こんだてめい	3じのおやつ
17	もく	あじのうめてりやき おれんじ ごもくだいず いりこ きりほしだいこんのみそしる	ふるーつよーぐると
18	きん	なすのにくみそどん ばなな ほうれんそうのなめたけあえ いりこ ふのすましじる	ぎゅうにゅう まかろにあべかわ
19	ど	なぼりたん いりこ きのかすーぷ ばいんかん	ぎゅうにゅう くらっかー
21	げつ	うみのひ	
22	か	さけのみそまよやき ばなな いりどうふ いりこ なめこじる	ぎゅうにゅう さつまいものれもん
23	すい	なつやさいのきっしゅ ふりかけ きりほしなぼりたん いりこ ずっきーにのすーぷ	ぎゅうにゅう あおしそわかめおにぎり
24	もく	さばのうめに おれんじ こまつなのあますあえ いりこ さつまじる	あっぶるばんち
25	きん	なつやさいのかれー ばなな きりほしだいこんとひじきのさらだ いりこ きゃべつすーぷ	ぎゅうにゅう ここあとーすと
26	ど	にくみそうどん いりこ かぼちゃのあまに みかんかん	ぎゅうにゅう びすけっと
28	げつ	ぎゅうにくとなっとうのうまに ばなな こまつなのいそあえ いりこ かきたまじる	ぎゅうにゅう かぼちゃのじゃむさんど
29	か	しろみざかなのいそべやき おれんじ ひじきのごもくに いりこ かぼちゃのみそしる	りんごぜりー びすこ
30	すい	しおれもんちきん ばなな じゃがいもとこんぶのいために いりこ おしむぎのすーぷ	ぎゅうにゅう むしばん
31	もく	あじのごまあげ おれんじ はりはりなっとうさらだ いりこ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう ゆでとうもろこし