

2026ねん4がつ

きゅうしよくんだてひょう

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	もく	さばのかばやきふう ばなな ようふういりどうふ いりこ なにはなのみそしる	ぎゅうにゅう まかろにあべかわ	16	もく	さばのしおやき ばなな こまつなのいそあえ いりこ わかたけじる	きんびらごほうごはん
3	きん	はやしらいす おれんじ だいこんさらだ いりこ きのこすーぷ	ふるーつよーぐると	17	きん	ちきんかれー おれんじ きりほしだいこんとペーこんのさらだ いりこ みずなのすーぷ	ぎゅうにゅう ふのきなこらすく
4	ど	やきそば ばいんかん わかめすーぷ いりこ	ぎゅうにゅう びすけっと	18	ど	きのこすばげていー ばいんかん きゃべつすーぷ いりこ	ぎゅうにゅう くらっかー
6	げつ	しおまーぼーどうふ みかんかん もやしとわかめのあますあえ いりこ はるさめすーぷ	ぎゅうにゅう たまごさんど	20	げつ	ふだにくとなつとうのうまに おれんじ たけのこのれんこんのきんびら いりこ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう きなこあげぱん
7	か	あかうおのおろしに おれんじ はくさいのおかかちーすあえ いりこ なめこのみそしる	ぎゅうにゅう こーんふれーくくつきー	21	か	しろみざかなのたるたるやき ばなな ごもくだいす いりこ かきたまじる	ぎゅうにゅう わかめおにぎり
8	すい	たんどりーちきん ばいんかん じゃーまんぼてと いりこ れたすのすーぷ	たけのこごはん	22	すい	はるやさいのくりーむに ふりかけ すくらんぶるえつく いりこ こーるすろーさらだ	ぎゅうにゅう きゃろっとほっとけーき
9	もく	あじのふらい ばなな ごもくだいす いりこ たけのこのみそしる	ふるーちえ	23	もく	あじのかれーばんこやき おれんじ はくさいとあつあげのたまごとし いりこ きりほしだいこんのみそしる	ぎゅうにゅう くろがねもち
10	きん	たにんどん おれんじ ひじきとほうれんそうのこまさらだ いりこ きゃべつとあつあげのみそしる	ぎゅうにゅう こーんむしぱん	24	きん	まーぼーなすどん ばなな あすばらときゃべつのあえもの いりこ おしむぎのすーぷ	ふるーちえ
11	ど	わかめうどん みかんかん かほちゃのあまに いりこ	ぎゅうにゅう せんべい	25	ど	ぐうどん みかんかん さつまいものあまに いりこ	ぎゅうにゅう びすけっと
13	げつ	はっぼうさい おれんじ きりほしだいこんのなむる いりこ こーんとたまごのすーぷ	ぎゅうにゅう きなこくりーむさんど	27	げつ	じゃがいものこまみそに おれんじ ほうれんそうのなつとうあえ いりこ たけのこのすましじる	ぎゅうにゅう しゅがーとーすと
14	か	さけのみそちーすやき みかんかん たけのこのぼたーしょうゆいため いりこ ふのすましじる	ぎゅうにゅう くつきー	28	か	さわらのしんたまねぎそーす ばなな きりほしだいこんのなむる いりこ はるきゃべつのみそしる	ぎゅうにゅう ほうれんそうとちーすのむしぱん
15	すい	さけびーすごはん ふらいどぼてと てりまよちきん ペーこんのほとふ はるきゃべつのでさらだ ようじりんこ いりこ	ぎゅうにゅう ここあけーき 	30	もく	さけのむにえる ばなな かほちゃとくりーむちーすのさらだ いりこ おしむぎのすーぷ	こーんふれーく