| ### かがんものそぼろによーぐると | ひ | よう び | さいりょう こんだて | からだを うごかす えねるぎーげ んに なる(きいろ) | ちやほね・にくになる(あか) | からだの ちょうしを ととのえるもの (みどり) | おやつ |
|--|----|------------|----------------------------|--------------------------------|-------------------------|-----------------------------|----------|
| 2 と ちきんらいすとうにゆうすーぶ | 1 | きん | | | | | おはぎ |
| 7 | 2 | Ĕ | | ごはん あぶら | | きゃべつ たまねぎ にんじん えのき | かし |
| 中舎・がんものそぼろに・よーぐると 世上の かしい | 7 | ŧ< | | <mark>すぱげってぃー</mark> | | たまねぎ にんじん ほーるとまと | らすく |
| 11 けつ ごはん・レリどうふ・よーく | 8 | きん | | | | | ばなな・かし |
| 12 か | 9 | £ | ごはん・とんじる・ももかん | ごはん さといも | とうふ ぶたにく あぶらあげ | | かし |
| 13 まい こはん・ちくぜんに さはん とといも ととしも ととしも ととしも ととしまか としか ではん・ちくぜんに さまから ととしも ととしまか としか ではん・ちくせんに さまから ととしまから ととしまか にしいたけ ではん | 11 | げつ | ごはん・いりどうふ・よ―< | ごはん さとう あぶら | とうふ たまご ぶたにく よーく | | おれんじ・かし |
| さいていていますあえ さいとう あぶら さいす がたにく ベーこん よー にしかけ はななけー でしたいかけ はしかけ はななけー でしたいかけ でいかけ | 12 | か | ちきんらいす・じゃーまんぽてと | | ういんなー とりにく | | けーき |
| 15 きん | 13 | すい | | <mark>さとう あぶら</mark> | | こんにゃく ぐりんぴーす | ふれんちと―すと |
| わかめといりたまごのさらだ さとう あぶら わかめ しょうが しょうが しょうが 16 ど そぼろちらしずし・すましじる こはみ まよどれ おぶら さとう かたくりこ かららが でんぶ わかめ のり こまつな えのき ほししいだけ がし まーく まーく まーく まーく まーく まーく ましい まーく ましい まーく ましい | 14 | も < | ごはん・ぽーくびーんず・よーぐると | | | | ばななけーき |
| おぶら さとう かたくりこ | 15 | きん | | | | | まかろにきなこ |
| ま一く ま一く ま一く ま一く ました まし | 16 | ど | そぼろちらしずし・すましじる | | | | かし |
| 20 すい あいちのひ じゃむさんが じゃむさんが じゃむさんが じゃむさんが ではん・たらのい ではん・たらのい ではん・たらのい ではん・たらのい ではん・たらのい ではん・たらのい ではん・たら たまご であるのごまだれさらだ あぶら おりーぶゆ さとう です きゅうり びーまん かし です きゃんで でまねぎ にんじん たんげんさい かし です です です です です です です で | | げつ | | <mark>すぱげってぃー</mark> | | _ | ばなな・かし |
| 21 もく おべんとうのひ ばいんかん 22 きん ごはん・たらのぶろばんすふう びーふん びーふんのごまだれさらだ あぶら おりーぶゆ さとう なす きゅうり ぴーまん たら たまご ほん さんけんさい なす きゅうり ぴーまん ごへいもち なす きゅうり ぴーまん 23 ど ま一ぼどん・ちゅうかすーぷ ごはん さとう かたりこ あぶら おりしまい さしょうか いまっ さい こん えのき にら ねぎ ほしいだけ あぶら おりしまい さしゃ こん えのき にら ねぎ ほしいだけ さゃべつ たまねぎ にんじん くりーむ こん えのき にら ねぎ はしいだけ きゃべつ たまねぎ にんじん くりーむ こーん しめじ こーん ぴーまん あさ つき まむみるく よーぐると すきむみるく よーぐると こん しめじ こーん ぴーまん あさ つき にんじん ちんげんさい えのき にん しゃ ぴーまん あさ つき にんじん ちんげんさい えのき にん しゃ ぴーまん あさ こもん じんしん ちんげんさい えのき にんしん ちんげんさい えのき にんしん ちんげんさい えのき にん ちんげんさい えのき にん しゃ ぴーまん ちゃから まれぎ にんじん はんじん まれがら たまねぎ にんじん ほーるとまと しめじ ぐりんぴーす たまねぎ にんじん ほーるとまと しめじ ぐりんぴーす たまねぎ にんじん いんげん はいんかん まからに あぶら さい はぶりか とまと たまねぎ きゅうり もやし まっとけーではん こめ・さけのやさいあんかけ とまとのごまあえ さい はな こと たまねぎ にんじん いんげん かん たまねぎ しんじん いんげん かし とまと たまねぎ きゅうり もやし まっとけーで こんしん きぬさや しいたけ かし こはん こやがいも ぶたにく はんべん たまねぎ にんじん いんげん 30 ど ごはん・ひじきとじゃがいものにもの ごはん じゃがいも ぶたにく はんべん たまねぎ にんじん いんげん かし いんげん かし いんげん 21 ではん・ひじきとじゃがいものにもの ごはん じゃがいも ぶたにく はんべん たまねぎ にんじん いんげん かし いんげん 25 ではん・ひじきとじゃがいものにもの でかいも いんがし たんべん たまねぎ にんじん いんげん かし いんげん 26 ではん・ひじきとじゃがいものにもの ごはん じゃがいも ぶたにく はんべん たまねぎ にんじん いんげん かし いんげん 27 さい こんじん・さい もがいも こともと ちゃがい もがい もがら さい はんじん こんがん たまれぎ きゅうり もやし たまれぎ きょとり たまれぎ きゅうり もい いんげん いんげん いんげん かしゃかい も こんんん こんれん こんれん いんげん かし たまれぎ にんじん いんげん いんげん かしゃんいん たまれぎ にんじん いんげん かしゃんいん たまれぎ にんじん いんげん かしゃん たまれず にんじん たまれぎ にんじん いんげん いんげん かしゃんいん たまれず にんじん たまれぎ にんじん いんげん かしゃんいん たんれん たまれぎ にんじん いんけん いんけん いんりん たんりん しん いんがん たまれぎ にんじん さんしん たんれ | 19 | か | かれーらいす・よーぐると | | ぶたにく たまご よーぐると | | あいすくり―む |
| 22 きん ごはん・たらのぶろばんすふう ごはん こめこ びーふん たら たまご ほーるとまと にんじん たまねぎ なす きゅうり ぴーまん ごへいもちながら まりーぶゆ さとう こへいもちなす きゅうり ぴーまん かしまねぎ にんじん ちんげんさい なす きゅうり ぴーまん かし かし こへ、えのき にら ねぎ ほしいだけ ましいだけ ましいだけ まっぺると はん ぱたー まっぺると なっき ころい ひっまん あさっき まっぺると なっき かいまちゃのばたーにっよっかいため かまらゃのばたーにっよーく いっまん あさっき かいまちゃのばたーにっよーく いっまん まっかに かいまちゃのばたーにっよーく いっまんぎ にんじん ちんげんさい えのき にんしん ちんげんさい えのき こんしん ぴーまん あさっき まっぺると はん ぱたー さとう あいら かたくりに はん ぱたー さとう あいら かたくりに はん じゃかいも まとれ たまねぎ にんじん ちんげんさい えのき にんじん ちんげんさい えのき にんじん ちんげんさい えのき たまねぎ にんじん はんじっか えのき たまねぎ にんじん はんじっか まれんじっか まっから よーぐると たまねぎ にんじん いんげん はいんかん まからに まからに あいら ちーず よーぐると はぶりか はぶりか とまとのごまあえ さとう かたくりに こま ことけ はむ とまと たまねぎ きゅうり もやし ほっとけー はん こめに あらら さとう かたくりに こま ことしん じんしん きぬさや しいたけ かし こはん・ひいきとじゃがいものにもの こはん じゃかいも ぶたにく はんべん たまねぎ にんじん いんげん かん まれんじっかいけん さたりのにんしん きぬさや しいたけ かし まっとけー さんしん いんけん かし かししん いんけん いんけん かし かししん いんけん いんけん かし かし なたりいものにもの いんけん かし かし かししん いんけん いんけん かし かりり もやし いんけん かし かし なたしくんべん かし かし< | | すい | あいちのひ | | | | じゃむさんど |
| びーふんのごまだれさらだ あぶら おりーぶゆ さとう なす きゅうり ぴーまん たまねぎ にんじん ちんげんさい あぶら おりーぶゆ さとう かたくりこ おぶら おりーぶゆ こしん はだー きゅうひきにく わかめ こール えのき にら ねぎ ほししいたけ ちゃべつ たまねぎ にんじん くりーむ まから おりーぶゆ すきむみるく よーぐると さゅうひまたく かしじ こール しめじ こール ぴーまん あさっき こはん ばたー さとう あがら おりーぶゆ ごはん ばたー さとう あがら かたくりこ はやしらいす・よーぐると こはん じゃかいも まとれ たまれぎ にんじん ほーるとまと しめじ ぐりんぴーす こはん じゃかいも まとれ たまご とりにく たまねぎ にんじん ほーるとまと しめじ ぐりんぴーす こはん じゃかいも まよどれ たまご とりにく たまねぎ にんじん ほーるとまと しがし ぐりんぴーす こはん じゃかいも まよどれ たまこ とりにく たまねぎ にんじん いんげん ほんいんがん まからに あぶら ちーず よーぐると はぶりか ほんしん いんげん ほこんと いんげん ほこんと いんげん まんとしっこま ここはん・ごけんできしゃがいものにもの こはん じゃがいも ぶたにく はんべん たまねぎ きゅうり もやし ほっとけーに こまして こはん・ひじきとじゃがいものにもの こはん じゃがいも ぶたにく はんべん たまねぎ にんじん いんげん かし | 21 | ŧ< | おべんとうのひ | | | | ぱいんかん・かし |
| あぶら ぎゅうひきにく わかめ こーん えのき にら ねぎ ほししいたけ 25 | 22 | きん | | | たら たまご | | ごへいもち |
| よーぐると | 23 | Ľ | まーぼどん・ちゅうかすーぷ | | | | かし |
| かぼちゃのばた一に・よ一く ぶら かたくりこ にんじん ちんげんさい えのき にんじん ちんげんさい えのき ではやしらいす・よーぐると ではん じゃがいも あぶら ではん・ぽてととちきんのちーずやき よーぐると 大まご とりにく 大まねぎ にんじん いんげん ぱいんかん よーぐると 大まねぎ にんじん いんげん ぱいんかん まかろに あぶら ちーず よーぐると ぱぷりか ではん・さけのやさいあんかけ ではん こめこ あぶら さけ はむ とまと たまねぎ きゅうり もやし ほっとけーにとまとのごまあえ さけ はむ とまと たまねぎ きゅうり もやし ほっとけーにといる きぬさや しいたけ ではん・ひじきとじゃがいものにもの ではん じゃがいも ぶたにく はんぺん たまねぎ にんじん いんげん かし しゃがいも なたにく はんぺん たまねぎ にんじん いんげん かし しゃがいも なたにく はんぺん たまねぎ にんじん いんげん かし しゃがいも いたにく はんぺん たまねぎ こんじん いんげん かし しゃがいも いたにく はんぺん たまねぎ こんじん いんげん かし いんじん いんげん かし いんじん いんげん かし いたにく はんぺん たまねぎ こんじん いんげん かし いんじん いんけん かし いんじん いんけん いんじん いんじん いんじん いんじん いんじん いんじん いんじん い | 25 | げつ | | | | こーん しめじ こーん ぴーまん あさ | ももかん・かし |
| 28 もく ごはん・ぽてととちきんのちーずやき ごはん じゃがいも まよどれ たまご とりにく たまねぎ にんじん いんげん ぱいんかん よーぐると まかろに あぶら さけ はむ とまと たまねぎ きゅうり もやし ほっとけーをまとのごまあえ ささら かたくりに ごま たけのこ にんじん きぬさや しいたけ とまと ではん・ひじきとじゃがいものにもの ごはん じゃがいも ぶたにく はんぺん たまねぎ にんじん いんげん かし なたにく はんぺん たまねぎ にんじん いんげん かし | 26 | か | | | ぶたにく よーく | | おれんじ・かし |
| よーぐると まかろに あぶら ちーず よーぐると ぱぷりか 29 きん ごはん・さけのやさいあんかけとまとのごまあえ ごはん こめこ あぶらきとう かたくりに ごま さけ はむ とまと たまねぎ きゅうり もやしたけのこ にんじん きぬさや しいたけましたけのこ にんじん きぬさや しいたけましたけのこ にんじん いんげん かし | 27 | すい | はやしらいす・よーぐると | | ぎゅうにく よーぐると | | つなさんど |
| とまとのごまあえ さとう かたくりこ ごま たけのこ にんじん きぬさや しいたけ 30 ど ごはん・ひじきとじゃがいものにもの ごはん じゃがいも ぶたにく はんぺん たまねぎ にんじん いんげん かし | 28 | ŧ< | | | | | ぱいんかん・かし |
| | 29 | きん | | | さけ はむ | | ほっとけーき |
| はいんかん さとつ あふら こつやとつふ ひじざ はいんかん | 30 | £ | ごはん・ひじきとじゃがいものにもの ぱいんかん | ごはん じゃがいも さとう あぶら | ぶたにく はんぺん こうやどうふ ひじき | たまねぎ にんじん いんげん ぱいんかん | かし |

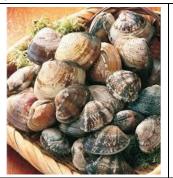
1にち 8にち 13にち 15にち 22にち 26にち 29にちは いつもより はやいじかんに きゅうしょくを たべてほしいひです。おかたづけ がんばってね! はるが『しゅん』のたべもの 『しゅん』のたべものは、いつもよりしんせんで、おいしいたべものだよ!













たけのこ

たまねぎ

あすぱらがす

じゃがいも

あさり

いちご

