

6 がつ の こ ん だ て

	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
き ら ら し ゃ く		1 ふう一つぼんち ごはん あじのまりね ちくわとこまつなのあえもの みょうがのみそしる きうい よーぐるとぎゅうにゅう	2 ばなな ぶどうばん みんちかつ まかろにさらだ まっかなすーぷ よーぐるとぎゅうにゅう	3 ほっとけーき ごはん ぴーまんとぶたにくのほそぎりいため きゃべつとじゃこのすあえ ごもくみそしる よーぐるとぎゅうにゅう	4 よーぐると (ふう一つそーす) きっすびびんば しゅうまい たまねぎすーぷ くれーぷ ぎゅうにゅう
					
き ら ら し ゃ く	7 ばーむくーへん ごもくごはん とりにくのてりやき やきふのすのもの とうふのみそしる よーぐるとぎゅうにゅう	8 ぽっぷこーん ごはん しそふりかけ さんまのしおやき ほうれんそうのごまあえ だいこんのすまししる よーぐるとぎゅうにゅう	9 りんご くろわっさん ころっけ すばげっていーさらだ にんじんすーぷ よーぐるとぎゅうにゅう	10 ふうちえ ごはん すきやきふうに しらあえ かきたまみそしる よーぐるとぎゅうにゅう	11 よーぐると (ももかん) そふとめん・みそそーす きのこおむれつ きゅうりのさらだ わかめすーぷ ひとくちぜりー ぎゅうにゅう
き ら ら し ゃ く	14 こめかし かれーらいす ちぢみ こーるすろーさらだ すいか よーぐるとぎゅうにゅう	15 たんじょうびけーき 《きょうどりょうり:なごやちほう》 なめし・みそかつ ぶろっこりーのさらだ すまししる おにまんじゅう よーぐるとぎゅうにゅう	16 おれんじ まるばん どうぶつちーす えだまめはんばーぐ にんじんのさらだ おにおんすーぷ よーぐるとぎゅうにゅう	17 ばばろあ ごはん なっとう さわらのにつけ とまとのさらだ さつまいものみそしる よーぐるとぎゅうにゅう	18 よーぐると (こーんふれーく) きのこうどん ぎゅうにくとしんごぼうのうまに いんげんのごまあえ めろん ぎゅうにゅう
き ら ら し ゃ く	21 かつぷけーき ひじきのごはん れいしゃぶさらだ にくじゃが おくらすーぷ よーぐるとぎゅうにゅう	22 せんべい ごはん しろみさかなのたつたあげ ちくぜんに なまあげのみそしる しゅーあいす よーぐるとぎゅうにゅう	23 すいか しょくばん りんごじゃむ こてーじばい れんこんのうめまよあえ こーんすーぷ よーぐるとぎゅうにゅう	24 うえはーす 【おにぎりのひ】 	25 よーぐると (りんご) ごはん ふりかけ にくだんごのこーんむし みずなのさらだ じゃがいものみそしる ぎゅうにゅう
き ら ら し ゃ く	28 くっきー とまとまーぼーどん もやしのみそしる きゅうりのこんぶあえ きゃべつのみそしる わっふる よーぐるとぎゅうにゅう	29 こおりかし ごはん いわしのかばやき こおりとうふのもの そうめんしる よーぐるとぎゅうにゅう	30 ぱいなっぷる こっぺばん じゃがいものちーすやき りんごのさらだ やさいすーぷ よーぐるとぎゅうにゅう		