

11 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 や く	1 やきいも	2 かき	3 	4 せんべい	5 よーぐると (ばいんかん)
	ごはん ぎゅうにくとごぼうのしぐれに ませどあんさらだ とうふあかみそしる よーぐるとぎゅうにゅう	ごはん ぶりかけ たちうおのねぎみそやき かぼちゃのにももの もやしのみそしる よーぐるとぎゅうにゅう		ごはん ちきんなんばん さつまいものさらだ きのこすーぷ ひとくちぜりー よーぐるとぎゅうにゅう	そふとめん みーとそーす はむのびかた りんごのさらだ やさいすーぷ ぎゅうにゅう
き ら ら し や く	8 おにまんじゅう	9 ばなな	10 あられ	11 ぶるーつぜりー	12 びすけっと
	ごはん ジャーマンポテト からぶるあえ あるふあべっとすーぷ よーぐるとぎゅうにゅう	ごはん なっとう ししゃものあおのりやき さつまいもの甘あまに さわにわん やきぶりんたると よーぐるとぎゅうにゅう	くろこっぺぱん はくさいみんちかつ れたすのさらだ かぼちゃのぼたーじゅ よーぐるとぎゅうにゅう	ぎゅうそぼろちらしずし ぶたにくのこうみやき ぶろっこりーのさらだ なめこのおすまし よーぐるとぎゅうにゅう	【おべんとう】  
き ら ら し や く	15 りんご	16 たんじょうびけーき	17 こめかし	18 ばばろあ	19 よーぐると (ぶるーつそーす)
	せきはん あかうおのにつけ ちくぜんに なまあげのみそしる よーぐるとぎゅうにゅう	はやしらいす みにあめりかんどっく こまつなののりあえ よーぐるとぎゅうにゅう	ぶどうぱん こてーじぱい だいこんのうめまよあえ みねすとろーねすーぷ よーぐるとぎゅうにゅう	ごはん ぶたにくとこんぶのいために ほうれんそうのごまあえ さつましる よーぐるとぎゅうにゅう	わかめごはん とうふのにくあんかけ きりほしだいこんのうまに すまししる ぜりー ぎゅうにゅう
き ら ら し や く	22 さつまいもすていっく	23 	24 くっきー	25 きなこもち・あんこもち	26 よーぐると (ぶれーく)
	ごはん おでん・みそ はくさいのおかかあえ ふのすましじる しゅーくりーむ よーぐるとぎゅうにゅう		そーすやきそば さつまいものおむれつ ぴーまんのなむる ちゅうかすーぷ みかん よーぐるとぎゅうにゅう	しょくぱん りんごじゃむ ういんなーのやさしいため すばげっていのさらだ  こーんのたまごのすーぷ よーぐるとぎゅうにゅう	さつまいもごはん めるるーさのむにえる たまごのさらだ れんこんじる ぎゅうにゅう
き ら ら し や く	29 うえはーす	30 ぶりん			
	きっすびびんば ちくわのゆかりあげ きゅうりとしらすのさらだ きくらげのすーぷ よーぐるとぎゅうにゅう	ごはん たらのさいきょうやき だいこんとぶたにくのいためもの なめことこまつなのあかみそしる きうい よーぐるとぎゅうにゅう			