12 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
きゅうしょく				1 ふるーちぇ	2 よーぐると（ぱいんかん）
				ごはん はんぺんのちーずふらい はくさいのにびたし かきたまじる よーぐるとぎゅうにゅう	さんしょくどんぶり ちくわのいそべやき ぶろっこりーのおかかあえ とうふのすましじる みかん ぎゅうにゅう
きゅうしょく	5 みかん	6 ぜりー	7 せんべい	8 おいもすてっく	9 よーぐると（ふれーく）
	ごはん とりからあげのあまずあん きゅうりのごまよねーずあえ かぼちゃのみそしる よーぐるとぎゅうにゅう	ちらしずし ほっけのしおやき はくさいのじゃこあえ こまつなのすましじる よーぐるとぎゅうにゅう	くろこっぺぱん さつまいものころっけ とまとのさらだ びーふしちゅー よーぐるとぎゅうにゅう	ごはん すぶた ばんさんすー きゃべつのちゅうかすーぷ よーぐるとぎゅうにゅう	そふとめん・みそそーす きのこおむれつ かいそうさらだ おにおんすーぷ ぱっくんぜりー ぎゅうにゅう
きゅうしょく	12 ほっとけーき	13 みかん	14 くろぼう	15 ぜりー	16 よーぐると（ふるーつそーす）
	ごはん なっとう にくじゃが ほうれんそうのおひたし とうふみそしる よーぐるとぎゅうにゅう	ごはん ししゃもふりった きりぼしだいこんのうまに さつまいものみそしる よーぐるとぎゅうにゅう	とうもろこしごはん ぎゅうにくときのこいため ひじきのまりね けんちんじる しゅーくりーむ よーぐるとぎゅうにゅう	ごはん にくだんごのけちゃっぷに かぼちゃのさらだ すましじる よーぐるとぎゅうにゅう	そーすやきそば しゅうまい にんじんのなむる ちゅうかすーぷ ぎゅうにゅう
きゅうしょく	19 ばなな	20 たんじょうびけーき	21 よーぐると（ももかん）	22 くっきー	23 くりすますむーす
	ごはん はるさめのごもくいため こーんのごまずあえ なめこじる あんにんどうふ よーぐるとぎゅうにゅう	ごはん れんこんのあまからいため ころころまめさらだ みぞれじる ぎゅうにゅう	まるぱん しろみさかなふらい たるたるそーす きゃべつのゆかりあえ たまごのすーぷ ぎゅうにゅう	わかめごはん こおりどうふのにもの こまつなのごまあえ たぬきじる みかん よーぐるとぎゅうにゅう	ちきんらいす つりーがたはんばーぐ ぽてとさらだ あるふぁべっとすーぷ よーぐるとぎゅうにゅう
きゅうしょく	26 みかん	27	28	29	30
	かれーらいす みにあめりかんどっく きゃべつとりんごのさらだ ぎゅうにゅう				