



♪ こんだてひょう 6がつ ♪

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
1	2	3	4	5
ごはん とりだいこん ぼいるぶろっこりー まかろにさらだ	ごはん ちきんのとまとに きゃべつのさらだ すばそてー	ふりかけごはん にくだんご れたすとこーんのさらだ まかろにばじる	ごはん かれー ふる一つよーぐると	ごはん ぶたのすきに だいこんのつなさらだ おれんじ
8	9	10	11	12
ごはん はんぱーぐ まっしゅぽてと まかろにばじる	ごはん かれいのみそかすやき ぼいるきゃべつ こうやどうふのもの	ごはん ちきんのはーぶやき とまとときゅうりのさらだ すばそてー	とりそぼろどん つみっこじる きゅうりのあさづけ	ごはん なすとぶたにくのみそいため もやしのかなむる ひじきのにももの
15	16	17	18	19
ごはん さばのみそに ぼいるきゃべつ こうやどうふのもの	わかめごはん ささみそーすかつ ぐりーんさらだ あつやきたまご	ごはん ぶたのしょうがやき せんぎりきゃべつ だいがくいも	ごはん ちーずはんぺんふらい 3しょくさらだ じゃがいものそぼろに	けんちんうどん ちくわのいそべあげ ぶろっこりーさらだ
22	23	24	25	26
ごはん ぶたにくのみぞれに かにかまさらだ おれんじ	ごはん かりかりささみ ぼいるきゃべつ ひじきのにももの	ごはん きーまかれー きゃべつのさらだ	おべんとう(ごはんのみ) (しゅうかくさい)	はやしらいす ごぼうさらだ ぱいなっふる
29	30			
ぶたそぼろどん もやしのちゅうかさらだ ぱいなっふる	こくとうぱん くりーむやさいすーぶ ちきんなげつと			