ポーニョ ポーニョ ポニョ さかなの子  
波～妞 波～妞 波妞 人鱼的小宝贝  
青い海からやってきた  
从深深蔚蓝色的海洋而来  
ポーニョ ポーニョ ポニョ ふくらんだ  
波～妞 波～妞 波妞 胖嘟嘟了起来  
まんまるおなかの女の子  
肚肚圆滚滚的小小女孩  
ペータペタ ピョーンピョン  
跳一跳啊！ 踏一踏啊！  
足っていいな かけちゃお  
有脚真好哟 到处跑一跑

ニーギニギ ブーンブン  
握一握手！ 挥一挥手！  
おててはいいな つないじゃお！  
有手真好哟 快来手牵手  
あの子とはねると 心もおどるよ  
和他一起跳一跳啊！ 我的心也一起跳舞哟！  
パークパクチュッギュッ！パークパクチュッギュッ！  
哇～酷哇酷啾！哇～酷哇酷啾！  
あの子が大好き まっかっかの  
我最喜欢那个男孩子 红彤彤呀  
ポーニョ ポーニョ ポニョ さかなの子  
波～妞 波～妞 波妞 人鱼的小宝贝  
青い海からやってきた  
从深深蔚蓝色的海洋而来  
ポーニョ ポーニョ ポニョ ふくらんだ  
波～妞 波～妞 波妞 胖嘟嘟了起来  
まんまるおなかの女の子  
肚肚圆滚滚的小小女孩  
フークフク いいにおい  
古～咕古咕 好香呀！  
おなかがすいた 食べちゃお  
肚子饿了 就吃吧！  
よーくよく 见てみよう  
咻～咕咻咕 看看吧  
あの子もきっと见ている  
那个孩子也一定看见了  
いっしょに笑うと ホッペがあついよ  
我们一起欢笑 厚着脸皮  
ワークワクチュッギュッ！ ワークワクチュッギュッ  
哇～酷哇酷啾！ 哇～酷哇酷啾！  
あの子が大好き まっかっかの  
最喜欢那个孩子 红彤彤的  
ポーニョ ポーニョ ポニョ さかなの子  
波～妞 波～妞 波妞 鱼的孩子  
崖の上にやってきた  
来自悬崖之上  
ポーニョ ポーニョ ポニョ 女の子  
波～妞 波～妞 波妞 小小女孩  
まんまるおなかの元気な子  
肚肚圆滚滚的人鱼孩子！