es5:

```
for(let i=0;i<31;i++){
    let num = i+1;
    if(num<10){
        console.log(`0${i+1}`);
    }else{
        console.log((i+1).toString());
    }
}
```

es6:

```
for(let i=0;i<31;i++){
    let num = (i+1).toString();
    console.log(num.padStart(3,'0')) // （保证几位，要补充的字符串）前面补
    console.log(num.padEnd(3,'0')) // （保证几位，要补充的字符串）后面补
}
```