




月	火	水	木	金
<p>3 かいづのしょくざいのひ <small>れいとうみかん</small></p> <p>あまながピーマンの おかけいため さけの しおこうじやき</p> <p>むぎごはん なすのみそじる</p>	<p>4</p> <p>きりほしだいこんの ごますあえ あゆの かんろに</p> <p>むぎごはん おくらの すましじる</p>	<p>5</p> <p>ごぼうサラダ とりにくのからあげ レモンソースかけ</p> <p>くろしょくパン レタスとウインナーの スープ</p>	<p>6</p> <p>ゆかりあえ あつやきたまご</p> <p>むぎごはん スタミナぎゅうどん のぐ</p>	<p>7 たなばたこんだて <small>たなばたデザート</small></p> <p>いとかんてん ほしのコロッケ サラダ</p> <p>ソフトめん ミートソース</p>
<p>10</p> <p>十六ささげの ごまあえ さわらの しおやき</p> <p>むぎごはん なつぶたじる</p>	<p>11</p> <p>ちゅうかあえ にくシューマイ</p> <p>むぎごはん ワンタンスープ ふりかけ</p>	<p>12</p> <p>きゅうりサラダ ホキのマリネ <small>(たまねぎドレッシング)</small></p> <p>こめこしょくパン ミネストローネ</p>	<p>13</p> <p>かいそうサラダ やきウインナー <small>(かんきつドレッシング)</small></p> <p>なつやさいカレー</p> <p>むぎごはん</p>	<p>14 おきなわけんのりょうり <small>シーワーカーサー</small></p> <p>ゴーヤチャンプルー ぶたにくの しおレモンやき</p> <p>むぎごはん (いたく) もずくスープ</p>
<p>17 うみのひ</p> 	<p>18</p> <p>ひじきとだいずの にもの とりにくの てりやき</p> <p>むぎごはん かぼちやの みそじる</p>	<p>19 しょくいくのひ <small>フローズンヨーグルト</small></p> <p>コーンソテー いかの ハーブやき</p> <p>クロワッサン モロヘイヤいり トマトスープ</p>	<p>20 <small>れいとうパイ</small></p> <p>ぼんずあえ ぶたにくの しょうがやき</p> <p>むぎごはん ふのすましじる</p>	<p>21</p> <p>パンキンサラダ ほうれんそう (ごまドレッシング) しゅうまい(2)</p> <p>やきそば</p>
<p>24</p> <p>きゅうりの こんぶあえ ちぐさやき</p> <p>むぎごはん なつやさい みそじる</p>	<p>25 オレンジ</p> <p>キャベツ フランクフルト ソテー</p> <p>あげパン (きなこ) ポパイスープ</p>	<p>26 イタリアのりょうり</p> <p>まめポテサラダ しろみぎかなの (マヨネーズ) イタリアンスライスやき</p> <p>レーズんしょくパン スズキーニの スープ</p>	<p>27 ほっかいどうのりょうり</p> <p>アスパラガスの しろはなまめ いためもの コロッケ</p> <p>むぎごはん どさんこ汁</p>	<p>28</p> <p>きんぴらごぼう いかの かりんあげ</p> <p>わかめごはん きりほしだいこんの みそじる</p>
<p>31</p> <p>なすの みそいため とりにくの からあげ</p> <p>むぎごはん そうめんじる</p>	<p>きょうしゃ はい そう 業者 配送</p> <p>3日:れいとうみかん 7日:たなばたデザート 14日:シーワーカー ゼリー 19日:フローズンヨーグルト 20日:れいとうパイ 25日:オレンジ</p>	<p>*ぎゅうにゅう</p> <p>*おうちから せいけつな おはしをもってきましょう。</p>		

☆ てをきれいにあらいましょう ☆



みなさんは、「しょくちゅうどく」ということばを、きいた
ことがありますか?ばいきんのついたたべものをたべて、おな
かがいたくなったり、びょうきのげんいんになったりすること
です。しょくちゅうどくのよほうにたいせつなのは、てあらい
です。そとあそびのあと、トイレのあと、しょくじのまえには、
かならず てをきれいにあらいましょう。

☆ 甘長(あまなが)ピーマンクイズ ☆

「あまながピーマン」のながさは、どれくらいあるでしょう?

- ① 5cm (センチ) ② 15cm ③ 30cm



こんげつのしゅんのだべもの

- * あまながピーマン、ピーマン
- * えだたまめ、かぼちや、おくら
- * モロヘイヤ、トマト、レタス
- * スズキーニ、ゴーヤ、なす
- * きゅうり、とうもろこし
- * いんげん、アスパラガス
- ★
- * あゆ、あじ、すすき
- * はも、とびうお
- ★
- * すいか、びわ、もも
- * ぶどう、ブルーベリー
- ★
- * きょうしょくにもたくさん
- * きせつのだべものが
- * つかわれています。
- * さがしてみましょ♪