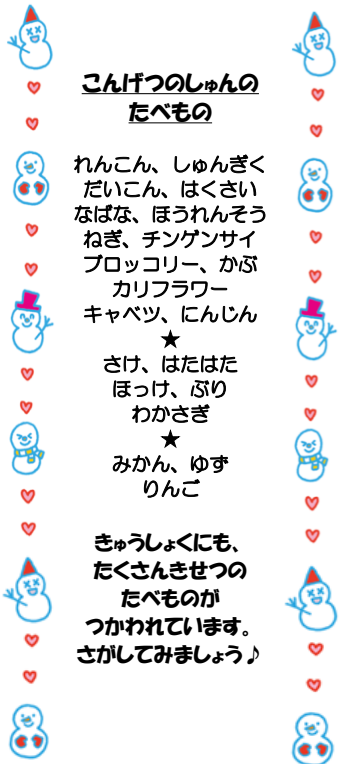


月	火	水	木	金
3 かいづのしょくざいのひ <small>なんのうみかん</small> きゅうりのごんぶあえ わかさぎのからあげ むぎごはん なすのみそしる	4 あおなとだいごんのごまあえ あんかけかにたま むぎごはん ぶたどんのぐ	5 ココアムース だいずのケチャップに コロッケ(ソース) まるパン サイコロスープ	6 こうやどうふのもの やきほっけ むぎごはん さつまじる	7 かいそうサラダ(あおじそドレッシング) いかのカレーあげ ソフトめん きのこクリームソース
10 れんごんのいために ぶたにくのあんからめ むぎごはん はくさいなべ	11 はるさめサラダ ショウロンポウ キムたくごはん チンゲンサイとたまごのスープ	12 りんご コーンキャベツ れんこんチップス こめこしょくパン クリームシチュー	13 ごもくまめ ハタハタのからあげ むぎごはん みぞれじる <small>ひじきのつくだに</small>	14 だいごんのぼんずあえ たまごやき むぎごはん(いたく) すきやき
17 じゃがいも きんぴら さけのしおやき むぎごはん はくさいのみそしる	18 ひじきとあつあげのもの かぼちゃひきにくフライ むぎごはん あすかじる	19 しょくいくのひ だいずと きゅうりのサラダ さわらの(ごまドレッシング) トマトソース クロワッサン ふゆやさいのスープ	20 こんさいサラダ やきウインナー むぎごはん ビーフカレー	21 とうじのこんだて かぼちゃのそばろに つくねのゆずみそかけ うどん ごもくうどんのしる
24 ふりかえきゅうじつ 	25 おたのしみこんだて <small>おたのしみデザート</small> はなやさいサラダ ハーブやきチキン ハムピラフ かぶのスープ	26 キャベツソテー ハムカツ まるパン とうにゅうかぼちゃスープ	*ぎゅうにゅう *おうちからせいけつなおはしをもってください。	きょうしゃ はいそう 業者 配送 ☆-☆-☆-☆-☆-☆ 1日: なんのうみかん 5日: ココアムース 12日: りんご 25日: おたのしみデザート

★ てをきれいにあらおう ★



みなさんは、どんなときに てをあらっていますか? てには、めにみえる よごれだけでなく、めにみえない バイキンも たくさん ついています。てについて バイキンが からだにはいい、おなかがい いたくなったり、びょうきの げんいんに なることがあります。しょくじまえ、トイレのあと、あそんだあと、いえにかえったときは、せっけんをつけて ていねいな てあらいを しましょう。とくに、つめや ゆびのあいだは、あらいのこしが おおいところです。きれいに あらいましょう。



へいせい30ねんど かいづししょくいくのテーマ

たべよう! あさごはん

あさごはんをたべると、からだをうごかすエネルギーになり、からだめざめます。しっかりたべましょう。さむいあさは、あたたかいしるものや、ホットミルクなどをとると、からだがあたたまりますね。



きゅうしょくにも、たくさんきせつのが つかわれています。さがしてみましょ♪