

月	火	水	木	金
1 かいづしよくざいのひ やさいのくろずあえ さつまいものてんぷら むぎごはん ぶたどんのぐ 465kcal	2 じゃがいものあかしそあえ とりにくのてりやき カツオくん ワカメちゃんごはん 469kcal	3 カラフルソテー さけのたらこマヨネーズやき くらパン なつやさいのカレーポトフ 527kcal	4 ちゅうごくのりようり はるさめのちゅうかあえ いかしゅうまい むぎごはん にぎやかマーボー豆腐 456kcal	5 かみかみごぼうサラダ コーンコロケ ソフトめん シーフードトマトソース 511kcal
8 さんしよくだん えだまめいりどうふのぐ むぎごはん とうがんじる 431kcal	9 フルーツポンチ ほうれんそうオムレツ むぎごはん 533kcal	10 ほうれんそうとキャベツのソテー クリスピーチキン しょうパン コーンポタージュ 458kcal	11 やさいのこんぶあえ ぶたにくのかりんあげ えだまめとうもろこしのごはん ゆばのすましじる 475kcal	12 にくじゃが あじのなんぶやき むぎごはん(いたく) ぐたくさんみそしる 428kcal
15 うみのひ 431kcal	16 ごぼうのキューリンチー むぎごはん チンゲンサイとわかめのスープ 476kcal	17 いかフリッター(2) ナン キーマカレー 514kcal	18 ぶたにくのスタミナいため かぼちゃのてんぷら むぎごはん いとかまぼこのすましじる 420kcal	19 しよくいくのひ じゃがいもとあなごのかぼやき かいづのはくはん おからのみそしる 485kcal
22 えだまめ さけのこうじゃき むぎごはん はなきりだいこんのみそしる 451kcal	23 きゅうしよくおやすみ 422kcal	24 なつやさいのマリネ すずきのこうそうやき レーズンしょうパン ミネストローネ 422kcal	25 トマトにくじゃが たまごやき むぎごはん オクラのしろみそしる 439kcal	26 きゅうりのちくわのこめこ カレーうどん 420kcal
29 ひじきのものにの パーベキューソース むぎごはん かぼちゃのみそしる 453kcal	30 なすとあまながピーマンのみそいため とりにくのからあげ むぎごはん とうがんじる 420kcal	31 アスパラガスソテー えびカツ(タルタルソース) まるパン サイコロスープ 446kcal	 *ぎゅうにゅう *おうちからせいけつなおはしをもつてきましょう。 きょうのきゅうしよくのエネルギー kcal	
きょうしゃ はいそう 業者 配達 1日: れいとう なんのうみかん 2日: たなぼたデザート 17日: フローズン ヨーグルト 19日: メロンゼリー 26日: れいとうパイナップル	れいわがんねんど かいづしよくいくのテーマ たべよう! あさごはん	こんげつ『しゆん』のたべもの あまながピーマン、なす、えだまめ、アスパラガス、トマト、レタス、ズッキーニ、きゅうり、かぼちゃ、モロヘイヤ、いんげん、ピーマン、おくら、とうがん、とうもろこし ★ すいか、ぶどう、ブルーベリー きゅうしよくにもたくさんきせつたべものがつかわれています。さがしてみしょう♪		

しよくじのまえには てをあらいましょう!



こどもえんのおともだち、しよくじのまえには てをきれいにあらっていますか? てがよごれていると、たべものにばいきんがついて、おなかがいたくなったり、びょうきのげんいんになります。しよくじのまえには、しっかりてをあらいましょう。