

月	火	水	木	金
<p>ぎょうしゃ はい そう 業者 配達</p> <p>7日(水): たなばたデザート</p> <p>13日(火): パインアップル</p> <p>19日(月): れいとうなんのうみかん</p> <p>29日(木): ぶどうゼリー</p>	<p>れいわ3ねんど</p> <p>かいづししよくいくテーマ</p> <p>もっと やさいをたべよう!</p>		<p>1</p> <p>かみかみ とりにくの ごぼうサラダ はちみつロースト</p> <p>ミックスピラフ なつやさいのスープ</p> <p>エネルギー 456 kcal</p>	<p>2</p> <p>あおなの おかかあえ まぐろの あんからめ</p> <p>むぎごはん (いたく) とうふと はなふの すましじる</p> <p>エネルギー 439 kcal</p>
<p>5</p> <p>ぶたにくと やさいのみそいため</p> <p>えだまめいり とうふのおろしだれ</p> <p>はくはん いたかまぼこの すましじる</p> <p>エネルギー 426 kcal</p>	<p>6</p> <p>さんしょくどん のぐ</p> <p>シラのパンこやき</p> <p>むぎごはん ぐだくさんじる</p> <p>エネルギー 458 kcal</p>	<p>7 たなばたのこんだて</p> <p>たなばたデザート</p> <p>やさいの シーフードソテー ささみフライ</p> <p>パインパン あまのがわ スープ</p> <p>エネルギー 501 kcal</p>	<p>8</p> <p>こうやどうふの カレーに さけのみそ マヨネーズやき</p> <p>はくはん ゆばの すましじる</p> <p>エネルギー 507 kcal</p>	<p>9</p> <p>はるさめの ちゅうかあえ</p> <p>コーンシューマイ</p> <p>ソフトめん ちゅうかあんの のぐ</p> <p>エネルギー 422 kcal</p>
<p>12</p> <p>きりぼしだいこんと だいちミートの いために</p> <p>あつあげの わふうあんかけ</p> <p>むぎごはん やながわふう ごはんのぐ</p> <p>エネルギー 487 kcal</p>	<p>13</p> <p>パインアップル</p> <p>やさいの ナムル</p> <p>かんこくふう やきとり</p> <p>キムチごはん ワンタンスープ</p> <p>エネルギー 424 kcal</p>	<p>14</p> <p>キャベツと ほうれんそうの ソテー</p> <p>ぶたにくの りんごソースがらめ</p> <p>こめこ しょくパン</p> <p>コーン ポターージュ</p> <p>エネルギー 477 kcal</p>	<p>15</p> <p>にくじゃが</p> <p>あじのこうみやき</p> <p>はくはん かぼちゃと ズッキーニの みそじる</p> <p>エネルギー 460 kcal</p>	<p>16</p> <p>あおなの ナッツあえ</p> <p>いかの かりんとうがらめ</p> <p>むぎごはん ポークカレー</p> <p>エネルギー 530 kcal</p>
<p>19</p> <p>れいとう なんのう みかん</p> <p>あまなが ユーリンチー</p> <p>ピーマンの チンジャオロースー</p> <p>はくはん ちゅうかスープ</p> <p>エネルギー 527 kcal</p>	<p>20</p> <p>ごもくきんぴら</p> <p>いわしの かばやき</p> <p>ごこくと ひじきのごはん</p> <p>とうふの みそじる</p> <p>エネルギー 506 kcal</p>	<p>21</p> <p>まめポテサラダ (ノンエッグ マヨネーズ)</p> <p>ミートボールの トマトに</p> <p>しょくパン とうにゅう かぼちゃスープ</p> <p>エネルギー 481 kcal</p>	<p>こんげつとしゅんのたべもの</p> <p>きゅうり・かぼちゃ・トマト たまねぎ・キャベツ・なす ピーマン・えだまめ・とうがん とうもろこし・ズッキーニ ★ あじ・まぐろ・あゆ・いわし ★ メロン・ぶどう・すいか</p> <p>*ぎゅうにゅう</p> <p>*いえから せいけつなおはし をもってきましょう。</p>	
<p>26</p> <p>きゅうりの こんぶあえ</p> <p>あつやきたまご</p> <p>むぎごはん ぶたどんのぐ</p> <p>エネルギー 415 kcal</p>	<p>27</p> <p>とうもろこし</p> <p>とりにくの しおこうじやき</p> <p>ゆかりごはん さつまじる</p> <p>エネルギー 432 kcal</p>	<p>28</p> <p>キャベツソテー</p> <p>大豆メンチカツ</p> <p>まるパン サイコロスープ</p> <p>エネルギー 434 kcal</p>	<p>29</p> <p>ぶどうゼリー</p> <p>ひじきと とうもろこしの にももの</p> <p>やきししゃも</p> <p>むぎごはん さわにわん</p> <p>エネルギー 439 kcal</p>	<p>30</p> <p>カラフルそぼろ</p> <p>かぼちゃの こめこてんぷら</p> <p>むぎごはん なすの みそじる</p> <p>エネルギー 459 kcal</p>

てをきれいにあらいましょう!



こどもえんのおともだち、『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? あつくて、じめじめするときは、しょくちゅうどくがふえてきます。ばいきんのついたたべものが、からだにはいると、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します。みなさんにできることは、てをあらうことです。そとあそびのあと、トイレのあと、しょくじのまえなどには、かならずきれいにあらいましょう。よごれがたまりやすいつめは、みじかくきっておきましょう。

7がつのきゅうしょくは <しゅんのやさい>がたくさんつかわれています

なつやさいが、みずみずしくて、おいしいきせつです。からだをまもるビタミンがたくさんふくまれています。

- 《かいづしのしょくざい》 ・なす ・なんのうみかん ・あまながピーマン ・モロヘイヤ ・ペーめん ・こめ ・あぶらあげ
- 《ぎふけんのしょくざい》 ・だいこん ・チンゲンサイ ・こまつな ・ほうれんそう ・もやし ・にんじん ・トマト ・きゅうり ・キャベツ
- ・きりぼしだいこん ・ぶたにく ・だいち ・とうふ ・ぎゅうにゅう ・こめこ ・こむぎこ