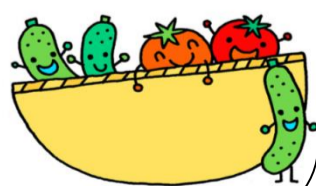


月	火	水	木	金
3 かいづしよくざいのひ エネルギー 428 kcal	4 エネルギー 441 kcal	5 エネルギー 484 kcal	6 エネルギー 390 kcal	7 たなばたこんだて エネルギー 556 kcal
10 エネルギー 407 kcal	11 エネルギー 428 kcal	12 エネルギー 424 kcal	13 ごとうちメニュー:くまもとけん エネルギー 420 kcal	14 エネルギー 496 kcal
17 エネルギー 418 kcal	18 エネルギー 418 kcal	19 しよくくのひ エネルギー 448 kcal	20 エネルギー 477 kcal	21 エネルギー 441 kcal
24 きゅうしよくおやすみ エネルギー 435 kcal	25 エネルギー 442 kcal	26 エネルギー 461 kcal	27 エネルギー 442 kcal	28 エネルギー 447 kcal
31 エネルギー 435 kcal	こんげつのかいづしのたべもの <ul style="list-style-type: none"> ○なす ○あまながピーマン ○モロヘイヤ ○こめ(はつしも) ○あぶらあげ 	こんげつとしゅんのたべもの <ul style="list-style-type: none"> ○なす ○ピーマン ○とうもろこし ○えだまめ ○レタス ○かぼちゃ ○アスパラガス ○すいか ○あじ ○トマト ○モロヘイヤ ○おくら ○きゅうり ○とうがん ○ズッキーニ ○いんげん ○うり ○あゆ 	ぎょうしゃ はいそう 業者 配送 <ul style="list-style-type: none"> 7日(金): たなばたデザート 20日(木): シークワサーゼリー 28日(金): れいとらパン 	れいわ5ねんど かいづししよくいくのテーマ 1びんプラスして バランスのよい しよくじを

なつが「しゅん」のたべもの!

こんだてひょうで、『しゅん』のたべものをしょうかいしています。たべものには、『しゅん』といって、おいしくて、えいようがあり、たくさんとれるじきがあります。また、たべもので、きせつをかんじることができます。なつやさいには、からだのよぶんなねつをとったり、あせでうしなわれるミネラルやビタミンをたくさんふくむものがあります。すいぶんもおおいので、すいぶんほきゅうにもやくだちます。こんげつのきゅうしよくに、たくさんつかっています。



てをあらおう



たべる まえ・トイレのあと・そうじのあとは てをきれいに!

13にちは、ぜんこくごとうちメニュー「くまもとけん」です

まいつきぜんこくの『ごとうちメニュー』を、しょうかいしています。7がつは、きゅうしゅうちほうにある【くまもとけん(熊本県)】です。トマト・すいか・メロン・みかんなどのとくさんぶつがあります。からしれんこん・ばにく(馬肉)もゆうめいなたべものです。『やきあゆのかんろに』、『ひこずり』は、どんなりょうりかな? 『つぼんじる』は、どんなしるものかな? たのしみですね。