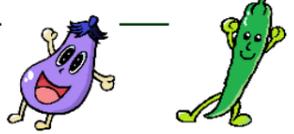
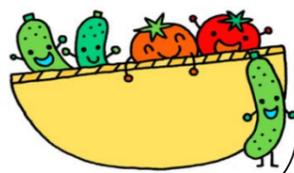


月	火	水	木	金
<p>3 かいづしよくざいのひ</p> <p>きゅうりと トリにくの じゃがいもの トマトおろしがけ サラダ</p> <p>むぎごはん モロヘイヤの みそしる</p> <p>エネルギー 428 kcal</p>	<p>4</p> <p>ひじきの さけのみそ そばろに マヨネーズやき</p> <p>はくはん けんちんじる</p> <p>エネルギー 441 kcal</p>	<p>5</p> <p>ポテトソテー しろみざかなの パセリあげ</p> <p>きゅうきゅうカレー (スプーンつき) キャベツ スープ</p> <p>エネルギー 484 kcal</p>	<p>6</p> <p>はるさめの にくしゅうまい ちゅうかあえ</p> <p>キムチごはん ちゅうか たまごスープ</p> <p>エネルギー 390 kcal</p>	<p>7 たなばたこんだて</p> <p>たなばた デザート キャベツ ほしがた サラダ コロッケ</p> <p>ソフトめん なつやさいの ミートソース</p> <p>エネルギー 556 kcal</p>
<p>10</p> <p>あかじそあえ ぶたにくの ごまみそやき</p> <p>はくはん とうふの すましじる</p> <p>エネルギー 407 kcal</p>	<p>11</p> <p>ごもきんぴら アジの なんぼんづけ</p> <p>むぎごはん とんじる</p> <p>エネルギー 428 kcal</p>	<p>12</p> <p>キャベツ スティック ソテー ハンバーグ (ケチャップ)</p> <p>コッパン トマトポテトスープ</p> <p>エネルギー 424 kcal</p>	<p>13 ごとうちメニュー:くまもとけん</p> <p>ひこずり やきあゆの かんろに</p> <p>たかなめし つぼんじる</p> <p>エネルギー 420 kcal</p>	<p>14</p> <p>ごぼうサラダ とうふナゲット</p> <p>むぎごはん (いたく) なつやさい カレー</p> <p>エネルギー 496 kcal</p>
<p>17</p> 	<p>18</p> <p>なすの ぶたにくの みそいため しょうがやき</p> <p>むぎごはん さわにわん</p> <p>エネルギー 418 kcal</p>	<p>19 しよくくのひ</p> <p>カラフル フィッシュフライ ピーマン (タルタルソース) ソテー</p> <p>バーガーパン ミネストローネ</p> <p>エネルギー 448 kcal</p>	<p>20</p> <p>シーク ワーサー ゼリー うめ おかかあえ</p> <p>むぎごはん おくらと とうがんの みそしる</p> <p>エネルギー 477 kcal</p>	<p>21</p> <p>チンゲンサイの トりのからあげ ナムル</p> <p>むぎごはん わかめの スープ</p> <p>エネルギー 441 kcal</p>
<p>24 きゅうしょくおやすみ</p> 	<p>25</p> <p>とうがんと やきとうふの ツナのにもに にくみそかけ</p> <p>むぎごはん ぶたにくとやさいの おすいもの</p> <p>エネルギー 442 kcal</p>	<p>26</p> <p>チーズポテト あじのマリネ</p> <p>しよくパン マカロニいり ブルーベリージャム やさいスープ</p> <p>エネルギー 461 kcal</p>	<p>27</p> <p>ひじきサラダ ぶたにくのりんご (わふうドレッシング) ソースやき</p> <p>むぎごはん たまねぎの みそしる</p> <p>エネルギー 442 kcal</p>	<p>28</p> <p>れいとらパイン えだまめの しおゆで やきウインナー</p> <p>むぎごはん ドライカレー</p> <p>エネルギー 447 kcal</p>
<p>31</p> <p>きんぴらごぼう いかの あおりのあげ</p> <p>むぎごはん かぼちゃの みそしる</p> <p>エネルギー 435 kcal</p>	<p>こんげつのかいづしのたべもの</p> <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 	<p>こんげつのにしんのたべもの</p> <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 	<p>ぎょうしゃ はいそう 業者 配送</p> <p>7日(金): たなばたデザート</p> <p>20日(木): シークワーサーゼリー</p> <p>28日(金): れいとらパイン</p>	<p>れいわ5ねんど かいづしよくくのテーマ</p> <p>1びんプラスして バランスのよい しよくじを</p> 

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、からだのよぶんなえつをとったり、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ょくに、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。