

月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	
<p>はるさめの ちゅうかあえ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>とうふチゲ</p>	<p>ごまずあえ</p> <p>牛乳</p> <p>たきこみ ごはん</p> <p>かきたまじる</p>	<p>こふきいも てりやきハンバーグ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>キャベツスープ</p>	<p>かみかみこんだて</p> <p>ソファール</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>おやこに</p> <p>紙スプーン</p>	<p>うめのひこんだて</p> <p>とさあえ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん うめぼし</p> <p>あつあげの にもの</p>	
8	9	10	11	12	
<p>とうにゅうプリン</p> <p>牛乳</p> <p>キムチチャーハン</p> <p>えだまめと ソナのサラダ</p> <p>紙スプーン</p>	<p>チャプチェ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>ちゅうかスープ</p>	<p>うどん</p> <p>だいずとごぼう のミンチカツ</p> <p>牛乳</p> <p>わかめ ごはん(半)</p> <p>ごもくうどん</p>	<p>バンバンジー サラダ</p> <p>ショア (ブレン)</p> <p>マーボー とうふ</p> <p>ごはん</p>	<p>ごまあえ</p> <p>牛乳</p> <p>さばのしおやき</p> <p>ごはん</p> <p>けんちんじる</p>	
15	16	17	18	19	
<p>ハムサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>ぶたじゃがに</p>	<p>ブロッコリーのおかあえ とりにくのなんばんつけ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>ごもくまめ</p> <p>小1~4年: 2ケ 5,6歳: 3ケ 中: 4ケ</p>	<p>ビビンバ</p> <p>牛乳</p> <p>チキンとわかめ スープ</p>	<p>しおこんぶあえ</p> <p>牛乳</p> <p>ぶたにくのうめふうみ しょうがやき</p> <p>ごはん</p> <p>まめまめ みそしる</p>	<p>しょくいくこんだて~ふくいけんのあじ~</p> <p>ゆかりキャベツ</p> <p>牛乳</p> <p>ソースカツどん</p> <p>ぎりぼしだいご にもの</p>	
22	23	24	25	26	
<p>ウインナーピラフ</p> <p>牛乳</p> <p>なつやさい スープ</p>	<p>きゅうりのごまあえ ささみのレモンに</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>こうやとうふ にもの</p> <p>小: 2ケ 中: 3ケ</p>	<p>ハリハリ だいごん</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>すきやきふうに</p>	<p>いわしのうめは</p> <p>牛乳</p> <p>さんしょくごはん</p> <p>たまねぎととうふ のみそしる</p> <p>ショア (マスカット)</p>	<p>こくとうロール</p> <p>牛乳</p> <p>ナスとトマトの スパゲティ</p> <p>ポテトスープ</p>	
29	30	<p>けんこうはたも 健康な歯を保つためのポイント</p>			
<p>ひじきサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>だいごんとぶたに にもの</p>	<p>おひたし かぼちゃひきにくフライ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>ごもくきんぴら</p>	<p>しゃくじ 食事はよくかんで 食べましょう</p>	<p>しゃくじん いろいろな食品をバランス よく食べましょう</p>	<p>た だらだら食べたり飲んだり するのはやめましょう</p>	<p>た 食べた後は歯みがきを しましょう</p>