

	月	火	水	木	金	土
ちゅうしょく	<p>だんだんとあついひがふえてきます。なつほんばんになるまえにあつさにまけないげんきなからだをつくりましょう。 あついひはからだからでていくすいぶんがおおいため、こまめにすいぶんをとりましょう。しょくじでも、すいぶんのおおいやさい(きゅうり・だいこん・トマト・にんじん)をこんだてにとりいれてみてください。</p>	1	2	3	4	
おやつ		ごはん あつあげとこまつなのわふういため かぼちゃのみそしる ぎゅうにゅう せんべい	かやくうどん バナナ ぎゅうにゅう サブレ	けんぼうきねんび 	みどりのひ 	
ちゅうしょく	6	7	8	9	10	11
おやつ	ふりかえきゅうじつ 	ごはん はやしじる かぼちゃのチーズサラダ ぎゅうにゅう まるぼうろ	パン はるさめとちりめんのあぶらいため もやしとたまごのちゅうかスープ のむヨーグルト ビスケット	ごはん さかなのみそに ほうれんそうともやしのおかかあえ わかたけじる ぎゅうにゅう ココアとブルーンのぎゅうにゅうおしパン (てづくり)	パン ポークビーンズ えのきとわかめのスープ ぎゅうにゅう マカロニのきなこあえ	やきそば チンゲンサイとえのきのスープ ぎゅうにゅう おかき
ちゅうしょく	13	14	15	16	17	18
おやつ	ごはん チキンカレー ヨーグルトサラダ ぎゅうにゅう あられ おやついりこ	パン わんぱくハンバーグ トマト コーンとキャベツのスープ ぎゅうにゅう まるぼうろ	ごはん どうふのまさごあげ きゅうりのごまあえ ふのみそしる ぎゅうにゅう クラッカー チーズ	ごはん きゅうりもみ とりにくのからあげケチャップあえ たまねぎのみそしる ぎゅうにゅう クッキー	ちゅうかふうたきこみごはん さかなのからあげ きゅうりのなめたけあえ カレースープ オレンジ ゼリー	ひよこ かやくうどん バナナ ぎゅうにゅう サブレ
ちゅうしょく	20	21	22	23	24	25
おやつ	ごはん はっぼうさい ちゅうかきゅうり ぎゅうにゅう どうにゅうドーナツ (てづくり)	ごはん はやしじる かぼちゃのチーズサラダ ぎゅうにゅう せんべい	パン はるさめとちりめんのあぶらいため もやしとたまごのちゅうかスープ のむヨーグルト ビスケット	ごはん さかなのみそに ほうれんそうともやしのおかかあえ わかたけじる ぎゅうにゅう ココアとブルーンのぎゅうにゅうおしパン (てづくり)	パン ポークビーンズ えのきとわかめのスープ ぎゅうにゅう マカロニのきなこあえ	りす・うさぎ やきそば チンゲンサイとえのきのスープ ぎゅうにゅう おかき
ちゅうしょく	27	28	29	30	31	
おやつ	ごはん きゅうりもみ とりにくのからあげケチャップあえ たまねぎのみそしる ぎゅうにゅう クッキー	ごはん どうふのまさごあげ きゅうりのごまあえ ふのみそしる ぎゅうにゅう クラッカー チーズ	パン わんぱくハンバーグ トマト コーンとキャベツのスープ ぎゅうにゅう まるぼうろ	ごはん はっぼうさい ちゅうかきゅうり ぎゅうにゅう どうにゅうドーナツ (てづくり)	ごはん チキンカレー ヨーグルトサラダ ぎゅうにゅう あられ おやついりこ	

※おこさんといっしょに、こんだてひょうをよめるように、ひらがなとカタカナでかいています。

かたのほいくえん れいわ6ねん5がつ