



	げつ	か	すい	もく	きん	ど
ちゅうしょく	ねっちゅうしょうをよぼうするのにゆうこうなたべもの すいぶん、えんぶん、ミネラルそしてビタミンのほうふなしよくざいがねっちゅうしょうよぼうには こうかてきです。 <u>スイカ</u> 、 <u>オレンジ</u> 、 <u>パイナップル</u> などはあせでうしなわれたすいぶんやカリウムを とることができ、 <u>うめぼし</u> や <u>きゅうりのつけもの</u> も、てがるにえんぶんとミネラルをほきゅうすることが できます。しょくよくのないときはつめたくひやしたおみそしるもオススメです。				1 ごはん スタミナカレー フルーツあえ	2 れいめん バナナ
おやつ					ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう クッキー
ちゅうしょく	4 パン レバーとすりごまのやさしいため コーンとキャベツのスープ	5 ごはん トマト さかなのなんばんづけ えのきだけのすましじる	6 パン ボイルキャベツ とりにくのハワイアンに オニオンスープ	7 ごはん にぎかな きりぼしだいこんのものに なめこととうふのみそしる	8 ごはん ぎゅうにくともやしのナムル そうめんじる	9 ミートスパゲッティ レタスのスープ
おやつ	ぎゅうにゅう ウエハース	ぎゅうにゅう おかき おやつこんぶ	ぎゅうにゅう キャロットゼリー（てづくり）	ぎゅうにゅう バナナケーキ（てづくり）	ぎゅうにゅう フルーツポンチ（てづくり）	ぎゅうにゅう サブレ
ちゅうしょく	11 やまのひ 	12 ごはん ぶたにくとナスのいために チンゲンサイとはるさめのスープ	13 パリパリおそば わかめスープ	14 ごはん マーボードウフ ちゅうかきゅうり	15 ごはん スタミナカレー フルーツあえ	16 バンサンスー やさしいスープ
おやつ		ぎゅうにゅう まるぼうろ	ぎゅうにゅう かりんとう	ぎゅうにゅう ビスケット	ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう クッキー
ちゅうしょく	18 ごはん てばなかのてりに きゅうりとにんじんのごますあえ ふとわかめのみそしる	19 ごはん ベーコンいりかみかみきんぴら じゃがいもとあぶらあげのみそしる	20 ごはん マーボードウフ ちゅうかきゅうり	21 ごはん にぎかな きりぼしだいこんのものに なめこととうふのみそしる	22 たんじょうびかい さんしょくまぜごはん とりにくのレモンからあげ きゅうりのすのもの	23 ミートスパゲッティ レタスのスープ
おやつ	ぎゅうにゅう あられ おやついりこ	のむヨーグルト クラッカー	ぎゅうにゅう ビスケット	ぎゅうにゅう バナナケーキ（てづくり）	オニオンスープ オレンジ アイスクリーム	ぎゅうにゅう サブレ
ちゅうしょく	25 パン ボイルキャベツ とりにくのハワイアンに オニオンスープ	26 ごはん てばなかのてりに きゅうりとにんじんのごますあえ ふとわかめのみそしる	27 ごはん ぎゅうにくともやしのナムル そうめんじる	28 ごはん トマト さかなのなんばんづけ えのきだけのすましじる	29 ごはん ベーコンいりかみかみきんぴら じゃがいもとあぶらあげのみそしる	30 かたのまつり 
おやつ	ぎゅうにゅう キャロットゼリー（てづくり）	ぎゅうにゅう あられ おやついりこ	ぎゅうにゅう フルーツポンチ（てづくり）	ぎゅうにゅう おかき おやつこんぶ	のむヨーグルト クラッカー	

かたのほいくえん れいわ7ねん8がつ