



7がつこんだてひょう



	げつ	か	すい	もく	きん	ど
ちゅうしょく	「しょくちゅうどく」にちゅういしましょう！ 7がつはきおんも、しつどもたかく「しょくちゅうどく」がおこりやすいじきです。「しょくちゅうどく」をふせぐには「バイキンをつけない・ふやさない・やっつける」ことがたいせつです。「てをあらう・しょくざいをすぐひやす・たべるときによくあたためる」ことにきをつけてくださいね。		1 ごはん かいかにかい ふのすましじる	2 ごはん こまつなとぎゅうにくのたまごいため とうふとわかめのみそじる	3 ごはん さかなのこうみあげ オクラのごますあえ にんじんのすましじる	4 やきうどん えのきたけのスープ
おやつ			ぎゅうにゅう クッキー	ぎゅうにゅう こまつなとプルーンのケーキ (てづくり)	ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう ビスケット
ちゅうしょく	6 ごはん にくじゃが チンゲンサイとかまぼこのすましじる	7 たなばた そうめん たんじょうかい チーズ バナナ アイスクリーム	8 ごはん マーボーナス もやしとたまごのちゅうかスープ のむヨーグルト あられ おやつこんぶ	9 ごはん びっくりカレー コーンとカニカマのサラダ すいか チーズ	10 たんじょうびかいこんだて ひじきとえだまめのいりどりごはん しろみざかなのいそべあげ きゅうりのごますあえ ふとわかめのみそじる バナナ ゼリー	11 パン ソイミートペンネ コーンとキャベツのスープ ぎゅうにゅう まるぼうろ
ちゅうしょく	13 ごはん とりにくのカレーてりやき きゅうりともやしのごますあえ たまねぎのみそじる	14 ごはん ぎゅうにくとごぼうのしぐれに もずくじる ぎゅうにゅう ジャムサンド (てづくり)	15 ごはん ツナととうふのあげだんご えのきとたまねぎのすましじる ぎゅうにゅう サブレ	16 ごはん かいかにかい ふのすましじる ぎゅうにゅう クッキー	17 ごはん こまつなとぎゅうにくのたまごいため とうふとわかめのみそじる ぎゅうにゅう こまつなとプルーンのケーキ (てづくり)	18 やきうどん えのきたけのスープ ぎゅうにゅう ビスケット
ちゅうしょく	20 うみのひ 	21 ごはん にくじゃが チンゲンサイとかまぼこのすましじる ぎゅうにゅう むしとうもろこし	22 ごはん レバーのてりに きりぼしだいこんサラダ キャベツのみそじる ぎゅうにゅう かりんとう	23 ごはん さかなのこうみあげ オクラのごますあえ にんじんのすましじる ぎゅうにゅう せんべい	24 パン なつやさいのスープ マカロニサラダ(ハム) ぎゅうにゅう マドレーヌ	25 パン ソイミートペンネ コーンとキャベツのスープ ぎゅうにゅう まるぼうろ
ちゅうしょく	27 ごはん びっくりカレー コーンとカニカマのサラダ	28 ごはん マーボーナス もやしとたまごのちゅうかスープ のむヨーグルト あられ おやつこんぶ	29 ごはん ツナととうふのあげだんご えのきとたまねぎのすましじる ぎゅうにゅう サブレ	30 ごはん ぎゅうにくとごぼうのしぐれに もずくじる ぎゅうにゅう ジャムサンド (てづくり)	31 ごはん とりにくのカレーてりやき きゅうりともやしのごますあえ たまねぎのみそじる ぎゅうにゅう おかし おやついりこ	
おやつ	すいか チーズ					

※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8ねん7がつ