



8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	だんすい・ていでんにそなえていますか？ くまもとで、おおきなじしんがありました。おおきなひがいにころがいたみます。さいがいは、いつおこるかがわかりません。もしものときにそなえて、このきかいに、ごかていのびちく（みず・ひじょうしょくなど）をかくにんしましょう。					1 ごはん スタミナカレー フルーツあえ ぎゅうにゅう せんべい	
おやつ							
ちゅうしょく	3 ごはん ぎゅうにくともやしのナムル そうめんじる	4 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	5 ごはん しろみぎかなのカラフルソースかけ えのきたけのすましじる	6 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	7 ごはん にぎかな きりぼしだいこんのもの なめこととうふのみそしる	8 れいめん バナナ	
おやつ	ぎゅうにゅう バナナケーキ（てづくり）	のおヨーグルト クラッカー	ぎゅうにゅう まるぼうろ	ぎゅうにゅう こくとうもち（てづくり）	ぎゅうにゅう かりんとう	ぎゅうにゅう クッキー	
ちゅうしょく	10 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スープ	11 やまのひ 	12 ごはん とりにくのパンに ポイルキャベツ オニオンスープ	13 パリパリおそば わかめスープ	14 ごはん スタミナカレー フルーツあえ	15 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 オレンジ・チーズ		ぎゅうにゅう あられ・おやついりこ	ぎゅうにゅう マドレーヌ	ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう サブレ	
ちゅうしょく	17 ごはん マーボードウフ ちゅうかきゅうり	18 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	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 しろみぎかなのカラフルソースかけ えのきたけのすましじる	21 ごはん ぎゅうにくともやしのナムル そうめんじる	22 れいめん バナナ	
おやつ	ぎゅうにゅう カルピスゼリー	アイスクリーム てつきょうかうエハース	のおヨーグルト クラッカー	ぎゅうにゅう まるぼうろ	ぎゅうにゅう バナナケーキ（てづくり）	ぎゅうにゅう クッキー	
ちゅうしょく	24 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	25 ごはん とりにくのパンに ポイルキャベツ オニオンスープ	26 ごはん にぎかな きりぼしだいこんのもの なめこととうふのみそしる	27 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 ふのすましじる オレンジ アイスクリーム	28 パン バンサンスー チンゲンサイとひきにくのスープ	29 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 こくとうもち （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 かりんとう		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	31 ごはん マーボードウフ ちゅうかきゅうり	ねっちゅうしょうたいさくは たべものから ねっちゅうしょうにならないためには、あさ・ひる・よるのしょくじをしっかりとべて すいぶんとえいようをからだに はいりやすくすることがたいせつです。スイカ・バナナ・すっぱいもの（うめぼし・レモン）などをじょうずにたべて なつにまけない、げんきなからだをつくりましょう！					
おやつ	ぎゅうにゅう カルピスゼリー						

※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8がつ