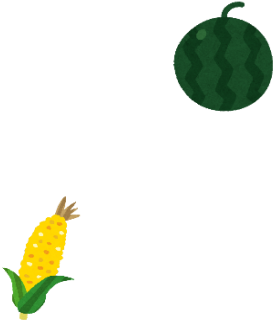
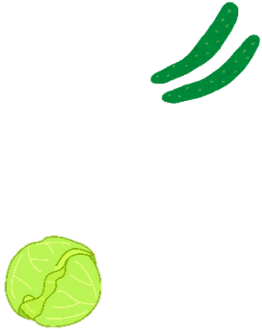
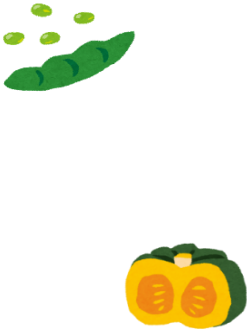
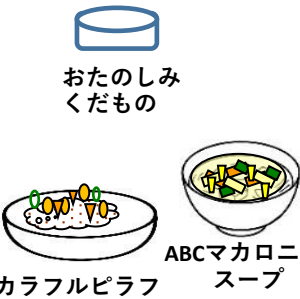
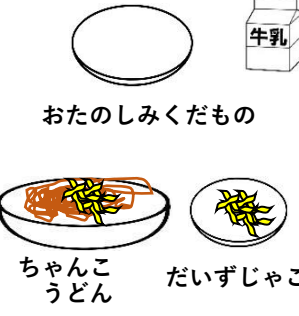
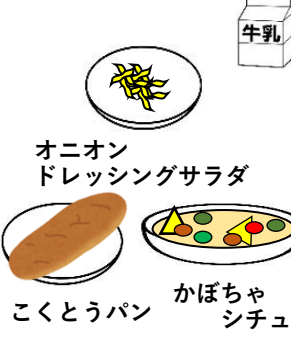


7月もりつけ



					7 / 1 (土)
					 おたのしみ くだもの カラフルピラフ ABCマカロニ スープ
7 / 3 (月)	7 / 4 (火)	7 / 5 (水)	7 / 6 (木)	7 / 7 (金)	
 トマトドレッシングサラダ さけのガーリック ソースがけ えだまめ ごはん ふわっと たまご スープ	 にくじゃが わかめごはん みそしる	 フレンチサラダ かぼちゃコロッケ ミルクパン オニオン スープ	 ゆかりづけふうサラダ やきししゃも こぎつね ごはん じゃがいもの みそしる	 たなばたおたのしみ デザート おほしさま ミート ドリア ジュレ ドレッシング サラダ	
7 / 10 (月)	7 / 11 (火)	7 / 12 (水)	7 / 13 (木)	7 / 14 (金)	
 はるさめサラダ たかなと じゃこの チャーハン とうふと わかめの スープ	 おたのしみくだもの ちゃんこ うどん だいずじゃこ	 オニオン ドレッシングサラダ こくとうパン かぼちゃ シチュー	 おたのしみデザート シーフード ピラフ ミネスト ローネ	 もやしのピリからいため さかなのなつやさいマリネ ごはん かぼちゃの みそしる	
7 / 17 (月)	7 / 18 (火)	7 / 19 (水)	7 / 20 (木)	7/21(金)～8月31日(木)	
	 あおじそ ドレッシングサラダ さかなのかばやき むぎごはん なめこじる	 おたのしみ デザート キャベツと とうもろこしの サラダ ナン バターカレー	 きゅうりの そくせきふう サラダ プルコギどん ちゅうか スープ		

なつやす やくそく
夏休みのお約束

- きそく ただ せいかつ しょく しょくじ
○規則正しい生活をして3食しっかり食事をとりましょう。
- しょくじ まえ せっ つか てあら
○食事の前には石けんを使ってきれいに手洗いをしましょう。
- た た き
○おやつなどはだらだら食べや食べすぎに気をつけましょう。
- すいぶん まえ
○水分はのどがかわいてからではなく、のどのかわく前にとりましょう。
- の き
ジュースなど飲みすぎには気をつけましょう。

なつや げんき す
夏休みも元気に過ごしましょう。

