



1がつこんだてひょう



	月	火	水	木	金	土
	4	5	6 <small>かみかみこんだて</small>	7	8	9
ちゅうしょく	ごはん チキンカレー ヨーグルトサラダ	ごはん ぞうに ひじきとあぶらあげのいために	ごはん がめに たまねぎとわかめのみそしる	かわりななくさがゆ ちくわのいそべあげ みかん	ごはん マーボードウフ ちゅうかきゅうり	あんかけうどん バナナ
おやつ	ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう ホットケーキ (てづくり)	ぎゅうにゅう おかき おやついりこ	ぎゅうにゅう メロンパン	こけいヨーグルト あられ	ぎゅうにゅう ビスケット
	11 <small>せいじんのひ</small>	12	13	14	15 <small>たんじょうかい</small>	16
ちゅうしょく		パン ボルシチ ツナサラダ	ごはん とりのからあげ ブロッコリー かぶのスープ	ごはん さばのみそに だいこんのべっこうに ほうれんそうのすましじる	あずきごはん さかなのからあげ(タラ) コーンとかにかまのサラダ	イタリアンスパゲッティ コーンとキャベツの とうにゅうスープ
おやつ		ぎゅうにゅう まるぼーろ	ぎゅうにゅう クラッカー チーズ	ぎゅうにゅう とうにゅうもち (てづくり)	ちんげんさいのすましじる みかん プリン	ぎゅうにゅう クッキー
	18	19 <small>かみかみこんだて</small>	20	21	22	23
ちゅうしょく	パン サーモンシチュー ほうれんそうサラダ	ごはん がめに たまねぎとわかめのみそしる	ごはん マーボードウフ ちゅうかきゅうり	ごはん レバーのやさしいため はくさいのスープ	ごはん かいかに ふのみそしる	あんかけうどん バナナ
おやつ	ぎゅうにゅう さつまいものスナック (てづくり)	ぎゅうにゅう おかき おやついりこ	ぎゅうにゅう ホットケーキ (てづくり)	ぎゅうにゅう サブレ	のむヨーグルト(てつきょうか) りんご	ぎゅうにゅう ビスケット
	25	26	27	28	29	30
ちゅうしょく	パン ボルシチ ツナサラダ	ごはん かいかに ふのみそしる	ごはん さばのみそに だいこんのべっこうに ほうれんそうのすましじる	ごはん とりのからあげ ブロッコリー かぶのスープ	ごはん チキンカレー ヨーグルトサラダ	イタリアンスパゲッティ コーンとキャベツの とうにゅうスープ
おやつ	ぎゅうにゅう まるぼーろ	のむヨーグルト(てつきょうか) りんご	ぎゅうにゅう とうにゅうもち (てづくり)	ぎゅうにゅう クラッカー チーズ	ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう クッキー

おしょうがつにたくさんおいしいものをいただいて、おなかがつかれていませんか？7かに「ななくさがゆ」をたべると、いちねんかんぴょうきにならずげんきにすごせるといわれています。おしょうがつに、ついついたべすぎて、つかれたいちょうにとっては、やさしいたべものですね。

ほいくえんでも、7か「かわりななくさがゆ」をいただきます。

