

☆★🍷🍷🍷
7がつこんだてひょう
☆★🍷🍷🍷

	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どうようび
	ネバネバパワー！			1	2	3
ちゅうしょく	いまからほんかくてきななつがやってきます。なつバテ・ひろう…。 そんなときには、ネバネバしよございをたべて、げんきをとりもどしましょう。 オクラ・やまいも・なめこ・なつとうなどに「ムチン」という、からだをげんきに してくれるえいようがはいっています。こんげつは、なつやさいスープ・オク ラのごますあえ・ひやむぎで、ネバネバしよございのオクラをいただきます☆			パン なつやさいのスープ マカロニサラダ	ごはん ツナととうふのあげだんご トマト ふとわかめのすましじる	パン ソイミートペンネ コーンとキャベツのスープ
おやつ				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 サブレ	ぎゅうにゅう まるぼーろ
	5	6	7 たんじょうかい	8	9	10
ちゅうしょく	ごはん たらのこうみあげ オクラのごますあえ にんじんのすましじる	ごはん ぶたにくのなんばんづけ ポイルキャベツ とうふのすましじる	バターコーンたきこみごはん たらのいそべあげ きゅうりのごますあえ えのきのすましじる	ごはん マーボーなす もやしのちゅうかスープ	ごはん こおりどうふのたまごとし たまねぎのみそしる	やきうどん えのきだけスープ
おやつ	のむヨーグルト(てつきょうか) あられ おやつこんぶ	ぎゅうにゅう むしとうもろこし (てづくり)	えのきのすましじる すいか アイスクリーム	ぎゅうにゅう クッキー	ぎゅうにゅう てつきょうかうエハース クラッカー	ぎゅうにゅう ビスケット
	12	13	14	15	16	17
ちゅうしょく	ごはん びっくりカレー コーンとかにかまのサラダ	ごはん てばなかのてりに こまつなとツナのちゅうかあえ なめことうふのみそしる	ひやむぎ バナナ チーズ ゼリー	パン なつやさいのスープ マカロニサラダ	ごはん にくじゃが ちんげんさいのすましじる	パン ソイミートペンネ コーンとキャベツのスープ
おやつ	ぎゅうにゅう フルーツポンチ (てづくり)	ぎゅうにゅう かりんとう		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 クラッカー	ぎゅうにゅう まるぼーろ
	19	20	21	22 うみのひ	23 スポーツのひ	24
ちゅうしょく	ごはん こまつなとぎゅうにくのいためもの とうふとわかめのみそしる	ごはん ツナととうふのあげだんご トマト ふとわかめのみそしる	ごはん レバーのてりに きりぼしだいこんサラダ たまねぎとあぶらあげのみそしる			やきうどん えのきだけスープ
おやつ	すいか チーズ	ぎゅうにゅう サブレ	ぎゅうにゅう おかき おやついりこ			ぎゅうにゅう ビスケット
	26	27	28	29	30	31
ちゅうしょく	ごはん マーボーなす もやしのちゅうかスープ	ごはん ぶたにくのなんばんづけ ポイルキャベツ とうふのすましじる	ごはん てばなかのてりに こまつなとツナのちゅうかあえ なめことうふのみそしる	ごはん びっくりカレー コーンとかにかまのサラダ	ごはん こおりどうふのたまごとし たまねぎのみそしる	ごはん にくじゃが ちんげんさいのすましじる
おやつ	ぎゅうにゅう クッキー	ぎゅうにゅう むしとうもろこし (てづくり)	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 てつきょうかうエハース クラッカー	ぎゅうにゅう クラッカー