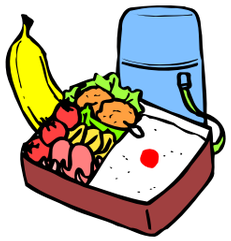
きゅうしょくこんだてよていひょう

今月の目標　すききらいなく　いろいろなものをたべよう

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
1日 ごはん てづくりハンバーグきのこソース なまあげとこまつなのみそしる あじつけのり	2日 ごはん　ふわふわどん もやしのじゃこあえ オレンジ	3日 キャロットパン ほきのピザやき ゆでブロッコリー ポテトスープ	4日 むぎごはん ポークカレー かいそうサラダ	5日 ごはん あじのあげつけ やさいのごまあえ かぼちゃのみそしる
	9日 ごはん やきしゅうまい キャベツのちゅうかあえ タイピーエン	10日 パン　ブルーベリージャム ミートスパゲティ コーンのサラダ	11日 ごはん さばてりやき だいこんのあまずあえ かきたまじる	12日 ごはん たこあげボール みそけんちんじる
15日 ごはん ほきあまずあんかけ とうにゅうみそしる すこやかふりかけ	16日 ごはん ホイコーローどん ちゅうかスープ オレンジ	17日 パン　マーシャルビーンズ カレーポトフ ほうれんそうサラダ	18日 さつまいもごはん ごもくきんぴら はもだんごいりにしめ	19日 ごはん マーボーはるさめどん ちゅうかサラダ オレンジ
22日 パン　いちごジャム ポークビーンズ ツナとひじきのサラダ	23日 ごはん さばやくみたれかけ おかかあえ たぬきじる	24日 こくとうパン あきあじシチュー チーズサラダ りんご	25日 ごはん のりつくだに ごまだれあえ やさいのみそに	26日 ごはん とりにくてりやき カツノリあえ とうふとはくさいのみそしる
	30日 ごはん いわしゆずふうみ なます のっぺいじる	31日 パン　りんごジャム パンプキングラタン コンソメスープ	まいにちの きゅうしょく のこさず たべよう！！	