



げつ	か	まい	もく	きん
2 ごはんにかけてね チリンドロン ごはん オニオンスープ	3 とりとうすらたまごのさっぱり ごはん とうふのすましじる	4 はとくちのけんこうしょうかんこんだて ゆかりいため かつおのたつたあげ ごはん じゃがいものみそしる	5 1ねん 2こ 2ねん~3こ あげシューマイ チャーハン ちゅうかスープ	6 ごはんにかけてね ぶたどんのぐ ごはん にらとキャベツのスープ
9 ダッカルビ ごはん はるさめスープ	10 にゅうばいこんだて ぶたにくのうめしそやき ごはん たまねぎのみそしる	11 メロン こぎつねずし さわにわん	12 さばのピリからいため ごはん ごもくじる	13 セレクトきゅうしょく チョコクリーム または いちごジャム チンゲンサイとコーンのソテー こがたパン ペペロンチーノ スパゲティ
16 ごはんにかけてね フルーツポンチ (マスカット) ごはん わくわくチキンカレー	17 マヨネーズ ツナサラダ ウインナーとアスパラのピラフ ABCスープ	18 いいはのひこんだて とりにくのすだちソース 1ねん 1こ 2ねん~2こ くきわかめのりからいため ごはん こまつなのみそしる	19 しょくいくのひこんだて さけのごしきあげ ごはん とうふとわかめのすましじる	20 チンゲンサイとハムのいためもの ごはん マーボー豆腐
23 あまからゴーヤ クファージュシー カチューユー	24 やさいソテー むぎいりコーンライス こめこのさっぱりシチュー	25 あじのなんばんづけ しんしょうがごはんわかめのみそしる	26 けいちゃん ごはん けんちんじる	27 キャベツのソテー ハンバーグ バーガーパン チンゲンサイのスープ
30 なごしのはらえこんだて てづくりみなづき ぶたにくのしょうがやき ごはん かまぼこのすましじる	「みなづき」のアルミカップは「て」で、はずしてからたべましょう。 6がつ19にちは「しょくいくのひこんだて」です。このひのきゅうしょくには「まごわやさしい」のしょくざいがすべてつかわれています。からだによいたべもの、ままめ、まめせいひん（だいず、とうふ）、ごごまなどのしゅじつるい（ごま）、わわかめなどのかいそうるい（わかめ）、ややさい（にんじん、えだまめ、たまねぎ）、ささかな（さけ）、ししいたけなどのきのこるい（しいたけ、えのきたけ）、いいもるい（じゃがいも）です。			

パンにはさんで
たべましょう！

13日はセレクトきゅうしょくです。
「チョコクリーム」または「いちごジャム」のど
ちらかをえらびましょう。

ぼくのマークがついているひは、どうが
をみるよ♪たのしみにしててね！

