



6がつこんだてひょう



月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
うんどうかい ふりかえきゅうじつ	いためジャージャーめん チンゲンサイのおひたし じゃこポテト ぎゅうにゅう	ごはん とりにくのをさいきょうやき やさいのごましょうゆかけ けんちんじる ぎゅうにゅう	ごはん ジャンボぎょうざ もやしちゅうかサラダ チンゲンサイとしめじのスープ ぎゅうにゅう	ごはん ぶたにくのこうみやき じゃこいりゆでやさい こんぶまめ みそしる ぎゅうにゅう
8	9	10	11	12
ハニートースト ビーンズシチュー もやしとおおなのソテー さくらんぼ ぎゅうにゅう	しんしょうがごはん しろみざかなのおうごんやき ごもくきんぴら とうふじる ぎゅうにゅう	ガーリックライス さけのステーキソースやき まめとやさいのマリネ やさいスープ ぎゅうにゅう	うめわかごはん ぎせいどうふ にくじゃがのうまに みそしる ぎゅうにゅう	あおじそごはん わかさぎのにしょくあげ カリカリあげいりサラダ よしのじる ぎゅうにゅう
15	16	17	18	19
くろざとうパン ポテトミートグラタン コールスローサラダ やさいスープ ぎゅうにゅう	ごはん いかのトウバンジャンやき ビーフソテー ちゅうかコーンスープ れいとうみかん ぎゅうにゅう	たかなスパゲッティ カラフルサラダ こめこのレモンケーキ ぎゅうにゅう	ごはん まーぼーじゃがいも やさいときくらげのサラダ こだますいか ぎゅうにゅう	ごはん さばのてりやき きゃべつときゅうりとみょうがのいりサラダ みそしる ぎゅうにゅう
22	23	24	25	26
ひじきごはん とりにくのごまだれかけ いそびたし すましじる ぎゅうにゅう	おやこどん コーンサラダ みそしる ぎゅうにゅう	チキンカレー ツナサラダ メロン ぎゅうにゅう	きざみきつねうどん おこのみやき しそきゅうり ぎゅうにゅう	コーンちゃめし いわしのしょうがに ほうれんそうとちくわのごまあえ こんさいじる ぎゅうにゅう
29	30	<div style="border: 1px dashed black; padding: 10px;"> <p>〇こんげつのもくひょう〇</p> <p>えいせいにきをつけてしょくじをしよう!</p> <p>つゆになると、きおんとしつどがあがり、しょくちゅうどくがはっせいしやすくなります。しょくちゅうどくのよぼうのきほんは「てあらい」です。きゅうしょくのはいぜんのじかん、いえでのしょくじのまえなどに、かならずてをあらひ、せいけつなハンカチやタオルでてをふきましょう!</p>    </div>		
バンズパン しろみざかなのフライ せんキャベツ にんじんポタージュ ぎゅうにゅう	ごはん すぶた やさいのちゅうかドレッシングかけ ワンタンスープ ぎゅうにゅう			