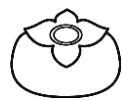




11がつのこんだて



月	火	水	木	金
3日 ぶんかのひ 	4日 ごまあえ ごはん かんとうに	5日 にらのキムチため ごはん やさいラーメン	6日 ごまドレッシング ハニーパン おいものポタージュ	7日 こめこさかなナゲット ちゅうか おこわ ごもくたまごスープ
10日 れんこんのきんぴら ごはん きりたんぽふう	11日 ヨーグルト チャプチェ ごはん わかめスープ	12日 きりぼしだいこんのおひたし シーチキン ごはん ふたじゃが	13日 しろみざかな ソース ↓ パンにフライはさむ バーガーパン クリーミースープ	14日 かきたまじる ごはん あつあげとふたにくのみそ
17日 さばのソースに ごはん ごもくじる	18日 コーンソテー あげパン やさいスープ	19日 だいこんのスープ ごはん はるさめのひきにくいため	20日 パインカクテル ガーリックピラフ ジャがいものスープに	21日 だいこんのいために わかめごはん やっこに
24日 ふりかえきゅうじつ 	25日 やさいかきあげ こくとうペビーパン にくきざみうどん	26日 キャベツとハムのソテー むぎごはん こめこチキンカレー	27日 こうどうふのふくめに しめじごはん みそしる	28日 はるまき ごはん はっぽうさい



よくかんで
たべよう!

肥満予防



虫歯を防ぐ



消化・吸収をよくする



脳を活発に
記憶力アップ!

