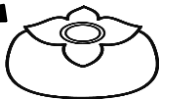
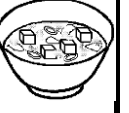
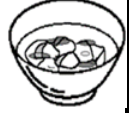
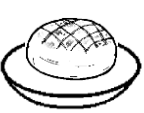
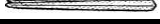
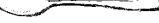


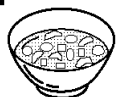


11がつのこんだて



月	火	水	木	金
2日  しおこんぶ きりぼしだいこんのおひたし  ごはん  じゃがいものそぼろに 	3日 ぶんかのひ 	4日  はるまき  ごはん  とうふチゲ 	5日  コーンソテー  ハニーパン  とりにくのトマトクリームに 	6日  ごもくまめ  しめじごはん  みそしる 
9日  おかかあえ  あおなわかめごはん  ぶたじゃか 	10日  もずくスープ  ごはん  こうやどうふのオイスターソース 	11日  さばのみそにこみ  ごはん  かきたまじる 	12日  ごまドレッシング ごぼうサラダ  メロンパン  ミネストローネスープ 	13日  フチゼリー やさいいため  ごはん  タッポックムタン 
16日  ごはんにかける ツナだいすふりかけ  ごはん  みそラーメン 	17日  こめこさかなナゲット  ちゅうかおこわ  わかめスープ 	18日  クラスィーぽん わふうドレッシング はくさいサラダ  ごはん  いそに 	19日  スライスチーズ パンにはさむ ミートサンド  きりめいりコッペパン  やさいスープ 	20日  さけメンチカツ  ごはん  はっぼうさい 
23日 きんろう かんしゃのひ 	24日  だいこんのいために  わかめごはん  よせなべふう 	25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 	26日  やさいかきあげ  こくとうベビーパン  にくざみうどん 	27日  ぶたキムチ  ごはん  たまごトック 

30日



みかんカクテル



ツナコーン
ライス



ホワイト
シチュー



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



噛むことの効果



脳を活発に
記憶力アップ!

