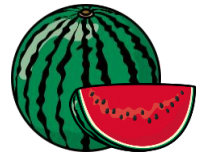







7月もりつけ表



<p>3日 (月)</p>   <p>チンジャオロースー トマト</p>   <p>白ごはん はるさめの スープ</p> 	<p>4日 (火)</p>   <p>ほっけのいろづけ もやしいため</p>   <p>白ごはん みそしる</p> 	<p>5日 (水)</p>    <p>冷やっこ 磯香和え みかんクレープ</p>   <p>白ごはん 豚肉じゃが</p> 	<p>6日 (木)</p>   <p>はるまき ひじきともやしのナムル</p>   <p>白ごはん はっぼうさい</p> 	<p>7日 (金)</p>   <p>たなばたゼリー</p>   <p>ちらしずし ほしのコロケ たなばたじる</p> 
<p>10日 (月)</p>   <p>ししゃものてんぷら くきわかめのいためもの</p> <p>2尾</p>   <p>白ごはん とりだんごじる</p> 	<p>11日 (火)</p>   <p>とりにくのてりやき グリーンサラダ</p>   <p>ミルクロール クリームスープ</p> 	<p>12日 (水)</p>   <p>ぶたにくの ソースマリネ</p>   <p>わかめごはん あおなとコーンの スープ</p> 	<p>13日 (木)</p>   <p>キーマカレー フローズンヨーグルト</p>   <p>ナン・ミニパン トマトとレタスと 卵のスープ</p> 	<p>14日 (金)</p>   <p>さばのたつたあげ ごまずあえ</p>   <p>白ごはん じゃがいもと たまねぎのみそしる</p> 
<p>17日 (月)</p>  <p>SUMMER 海の日</p>	<p>18日 (火)</p>   <p>なつやさいカレー ふくじんづけ ナタデココヨーグルト</p> 	<p>19日 (水)</p>   <p>ナムルごはん やさいスープ</p> 	<p>19日 (水)</p>	

考えてみませんか おやつ!

かんが 考える

じかん 時間を決めて

しょうりょう 量を決めて

えいよう 栄養も考えて

すいぶん 水分 ほきゅうは みず むぎもちや 水が麦茶で