

# 7がつのこんだて

べんとうのひはありません

					<p>1日 (土)</p> <p>ミートボールシチュー はくさいサラダ フルーツ</p>
<p>3日 (月)</p> <p>さかなのなんばんづけ かぼちゃのおぐらに ホーレンそうのゴマあえ カップゼリー</p> <p>*~*~*~*~*~* ぎゅうにゅう・おかし</p>	<p>4日 (火)</p> <p>チンジャオロースー ゆかりスパ ちゅうかきゅうり フルーツ</p> <p>*~*~*~*~*~* ぎゅうにゅう・ミニパン</p>	<p>5日 (水)</p> <p>さかなのてりやき きりぼしだいこんに はるさめサラダ フルーツ</p> <p>*~*~*~*~*~* ぎゅうにゅう・おかし</p>	<p>6日 (木)</p> <p>やさいかレー きゅうりとささみのゴマあえ フルーツ アイス</p> <p>*~*~*~*~*~* アイス</p>	<p>7日 (金)</p> <p><b>そうめんながし</b></p> <p>すみれ・すずらん・れんげ おこめをおねがいます</p> <p>*~*~*~*~*~* ヨーグルト</p>	<p>8日 (土)</p> <p>おやこに オレンジスパ フルーツ</p>
<p>10日 (月)</p> <p>イタリアンスパ なたねあえ フルーツ</p> <p>*~*~*~*~*~* ぎゅうにゅう・シスコーン</p>	<p>11日 (火)</p> <p>さかなのフリッター こんぶまめ プロッコリーサラダ カップゼリー</p> <p>*~*~*~*~*~* ツナおにぎり</p>	<p>12日 (水)</p> <p>グラタン はくさいのにびたし はるさめのすもの フルーツ</p> <p>*~*~*~*~*~* ぎゅうにゅう・とうもろこし</p>	<p>13日 (木)</p> <p>ぶたみそどんふう ポテトサラダ フルーツ プリン</p> <p>*~*~*~*~*~* プリン</p>	<p>14日 (金)</p> <p>キャベツのとうふハンバーグ わふうスパ もやしのナムル カップゼリー</p> <p>*~*~*~*~*~* ヤクルト・ロールケーキ</p>	<p>15日 (土)</p> <p>しょうがやきどんふう みそしる フルーツ</p>
<p>17日 (月)</p> <p><b>うみのひ</b></p>	<p>18日 (火)</p> <p>ひやしちゅうか フルーツ</p> <p>*~*~*~*~*~* ぎゅうにゅう・おかし</p>	<p>19日 (水)</p> <p>さかなのみそに ひじきに パインサラダ フルーツ</p> <p>*~*~*~*~*~* ぎゅうにゅう・おかし</p>	<p>20日 (木)</p> <p>ちぐさやき やきビーフン ほーれんそうサラダ フルーツ ヤクルト・カップケーキ</p> <p>*~*~*~*~*~* ヤクルト・カップケーキ</p>	<p>21日 (金)</p> <p>くすだまむし れいしゃぶサラダ クリームスープ カップゼリー</p> <p>*~*~*~*~*~* ぎゅうにゅう・ピザトースト</p>	<p>22日 (土)</p> <p>さんしょくどんふう マカロニサラダ フルーツ</p>
<p>24日 (月)</p> <p>かぼちゃカレー だいこんサラダ フルーツ</p> <p>*~*~*~*~*~* ぎゅうにゅう・ハムロール</p>	<p>25日 (火)</p> <p>おこのみやき あげギョーザ ソテー カップゼリー</p> <p>*~*~*~*~*~* ぎゅうにゅう・おかし</p>	<p>26日 (水)</p> <p>みそにこみうどん フルーツ</p> <p>*~*~*~*~*~* ぎゅうにゅう・ポテト</p>	<p>27日 (木)</p> <p>ちきinnanばん ごぼうのいりに ゆかりあえ カップゼリー アイス</p> <p>*~*~*~*~*~* アイス</p>	<p>28日 (金)</p> <p>さかなのチャンチャンやき だいこんのおかか もやしのすもの フルーツ ヤクルト・カレーパン</p> <p>*~*~*~*~*~* ヤクルト・カレーパン</p>	<p>29日 (土)</p> <p>ぶたどんふうに スパサラ フルーツ</p>
<p>31日 (月)</p> <p>はっぼうさい カミカミサラダ フルーツ カミカミデー</p> <p>*~*~*~*~*~* カミカミデー</p>	<p>わかばほいくえん</p>				

~すいぶんをしっかりとりましょう~  
きおんもたかくなり、あせをかくことがおおくなります。  
まいにちげんきでいるために、ごはんをしっかりたべ、こまめにみずをのみましょう。