

2019ねん

1がつのこんだて

あけまして
おめでとうございます。

4日 (金) ミートボールカレー ホーレンそうサラダ フルーツ *~*~*~*~*~* ぎゅうにゅう・おかし	5日 (土) とりのすきやきどんふう スパサラ フルーツ
---	---------------------------------------

7日 (月) さかなのあおのりあげ わふうスパ ポトフ フルーツ *~*~*~*~*~* ななくさがゆ	8日 (火) とうふハンバーグ だいこんのおかかにはる さめのちゅうかあえ カップゼリー *~*~*~*~*~* ぎゅうにゅう・おかし	9日 (水) おやこうどん フルーツ *~*~*~*~*~* ぎゅうにゅう・シュガーラスク	10日 (木) コロッケ しおこんぶあえ ぶたじる フルーツ *~*~*~*~*~* ぎゅうにゅう・こくとうフクレ	11日 (金) さかなのチャンチャンやき きんぴらごぼう ホーレンそうのゴマあえ フルーツ *~*~*~*~*~* ヤクルト・きなこおはぎ	12日 (土) しょうがやきどんふう ポテトサラダ フルーツ
---	---	---	---	---	---

14日 (月) せいじんのひ	15日 (火) グラタン はくさいのにびたし きゅうりのゴマあえ カップゼリー *~*~*~*~*~* カミカミデー	16日 (水) やさいのかきあげ ミートボールに みそしる フルーツ *~*~*~*~*~* じゃこおにぎり	17日 (木) おこのみやき ホーレンそうソテー きりぼしだいこんのナムル フルーツ *~*~*~*~*~* ぎゅうにゅう・たまごサンド	18日 (金) すみれ・すずらん・れんげ べんとうのひ たんぼぼ さかなのコーンマヨ・さといもの そぼろに・みそしる・かしわめし	19日 (土) けんちんうどん フルーツ
--------------------------	--	--	--	--	----------------------------

21日 (月) チーズチキン かぼちゃてん にらたまじる カップゼリー *~*~*~*~*~* ぎゅうにゅう・シスコーン	22日 (火) はやしじる ゴマドレスパ フルーツ *~*~*~*~*~* ヤクルト・カリカリチーズ	23日 (水) いためナムル きんときまめ れんこんサラダ フルーツ *~*~*~*~*~* ぎゅうにゅう・おかし	24日 (木) さかなのやさいあんかけ マカロニいため コールスローサラダ フルーツ *~*~*~*~*~* ぎゅうにゅう・フレンチサラダ	25日 (金) みそにこみうどん フルーツ *~*~*~*~*~* ヤクルト・おかし	26日 (土) シチュー なたねあえ フルーツ
--	---	---	---	--	----------------------------------

28日 (月) ぶたどんふうに マカロニサラダ フルーツ *~*~*~*~*~* ヤクルト・おかし	29日 (火) さかなのなんばんづけ ひじきに みそしる カップゼリー *~*~*~*~*~* ぎゅうにゅう・むしケーキ	30日 (水) ちゃんぽん フルーツ *~*~*~*~*~* ヤクルト・おかし	31日 (木) さかなのタルタルかけ キャベツとウィンナーのいためもの のっぺいじる フルーツ *~*~*~*~*~* ぎゅうにゅう・いがぐりあげ
--	--	---	---

わかばほいくえん
~ななくさ~
せり・なずな・ごぎょう・はこべら
ほとけのざ・すずな・すずしろ
1がつ7にちに、ななくさかゆをたべて
いちねんびようきをしないようねがいきましょう。