

2022ねん

7がつのこんだて

あついまいにちがつづきます。なつバテにならないためには
きそくたさいせいかつとしょくじをこころがけ、
すいみんをしっかりとって、げんきになつをすこしましょう。

わかばほいくえん

| | |
|---|---|
| 1日 (金) さかなのこうみやき にくじゃが はるさめサラダ フルーツ *~*~*~*~*~* ぎゅうにゅう・おかし | 2日 (土) やきにくどんふう とうふのみそしる フルーツ |
|---|---|

| | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|
| 4日 (月) さかなのなんばんづけ やきビーフン ミモザサラダ フルーツ *~*~*~*~*~* ぎゅうにゅう・おかし | 5日 (火) コロッケ ゆかりスパ みそしる フルーツ *~*~*~*~*~* さけおにぎり△ | 6日 (水) ポークカレー マカロニサラダ フルーツ *~*~*~*~*~* ぎゅうにゅう・フレンチトースト | 7日 (木) そうめん そぼろ フルーツ *~*~*~*~*~* ヤクルト・ロールケーキ | 8日 (金) グラタン はくさいのびたし ささみときゅうりのゴマあえ フルーツ *~*~*~*~*~* ぎゅうにゅう・こくとうフクレ | 9日 (土) かつどんふう コールスローサラダ フルーツ |
|--|--|--|--|---|--|

| | | | | | |
|--|--|---|--|--|---|
| 11日 (月) さかなのあまずあんかけ きりこんぶに なっとうあえ フルーツ *~*~*~*~*~* ぎゅうにゅう・マカロニきなこ | 12日 (火) ブルコギどんふう ちゅうかスープ フルーツ *~*~*~*~*~* ぎゅうにゅう・カレーパン | 13日 (水) チーズチキン いためナムル なたねあえ フルーツ *~*~*~*~*~* アイス | 14日 (木) けんちんうどん とりてん フルーツ *~*~*~*~*~* ヤクルト・おかし | 15日 (金) やきそば ホーレンそうサラダ フルーツ *~*~*~*~*~* カミカミデー | 16日 (土) ぶたどんふうに しらあえ フルーツ |
|--|--|---|--|--|---|

| | | | | | |
|-------------------------------|---|---|--|---|--|
| 18日 (月) うみのひ | 19日 (火) タンドリーチキン きりぼしだいこんに スパサラ フルーツ *~*~*~*~*~* フルーツヨーグルト | 20日 (水) さかなのみそに おから きゅうりのすもの フルーツ *~*~*~*~*~* ぎゅうにゅう・おかし | 21日 (木) ハンバーグカレー ゴマドレスパ フルーツ *~*~*~*~*~* ぎゅうにゅう・たまごサンド | 22日 (金) こもくうどん あげギョーザ フルーツ *~*~*~*~*~* ぎゅうにゅう・おかし | 23日 (土) シチュー バンバンジー フルーツ |
|-------------------------------|---|---|--|---|--|

| | | | | | |
|--|---|---|--|---|--|
| 25日 (月) さんしょくどんふう ミニうどん フルーツ *~*~*~*~*~* ぎゅうにゅう・いもドーナツ | 26日 (火) とりのゴマみそやき わふうスパ オレンジサラダ フルーツ *~*~*~*~*~* グリンピースおにぎり△ | 27日 (水) ひやしうどん さかなのおおばあげ フルーツ *~*~*~*~*~* ぎゅうにゅう・ジャムロール | 28日 (木) おやこに れいしゃぶサラダ フルーツ *~*~*~*~*~* ぎゅうにゅう・カップケーキ | 29日 (金) しょうがやきどんふう みそしる フルーツ *~*~*~*~*~* ぎゅうにゅう・おかし | 30日 (土) かきたまあんかけうどん ミートボールに フルーツ |
|--|---|---|--|---|--|

