
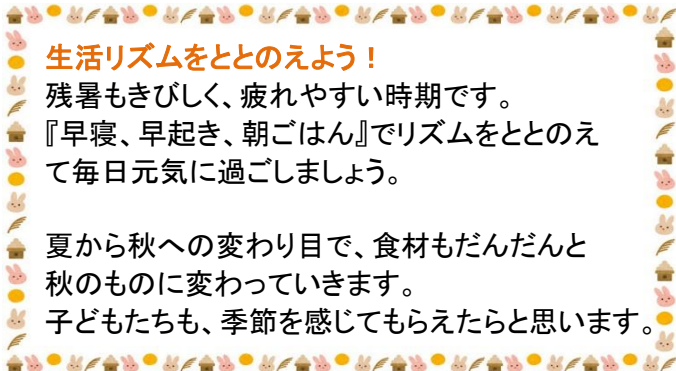




月	火	水	木	金
R5年 	 <p>生活リズムをととのえよう！ 残暑もきびしく、疲れやすい時期です。 『早寝、早起き、朝ごはん』でリズムをととのえて毎日元気に過ごしましょう。</p> <p>夏から秋への変わり目で、食材もだんだんと秋のものに変わっていきます。 子どもたちも、季節を感じてもらえたらと思います。</p> 			1
				ビビンバ わかめスープ 果物（なし） 

4	5	6	7	8
スパゲティミートソース 夏みかんサラダ ヨーグルト	ごはん 麻婆なす バンサンスー	ごはん 回鍋肉 ごぼうサラダ 果物（りんご）	ごはん 焼魚 ちしゃもみ 沢煮椀	ごはん ピーマンの肉づめ 卵とトマトのスープ



11	12	13	14	15
ごはん 魚の錦焼き 添野菜 みそ汁	ごはん チンジャオロース 豆腐とホタテのスープ	夏野菜カレー シーフードサラダ レモンゼリー	ごはん 豚キムチいため ビーフンスープ ひややっこ	ごはん 揚げ豆腐の野菜あん かけ 豚汁



18	19	20	21	22
敬老の日	ごはん レバーとポテトのマリアナソース レタスのスープ	ひじきごはん そぼろ煮 干草あえ	ごはん 厚あげのピリ辛いため 海草サラダ	エビピラフ まめマメサラダ 鶏肉とキャベツのミルクスープ



25	26	27	28	29
ごはん スパニッシュオムレツ 添野菜 ミネストローネ	わかめごはん お好み揚げ みそ汁 果物（りんご）	セルフホットドック かぼちゃスープ サイダーゼリー	栗ごはん さんまの塩焼き 大根おろし けんちん汁	ごはん 豚肉と冬瓜の煮物 ピーナツあえ 月見だんご

