

# 8月分のきゅうしょくこんだてひょう (8月3日~8月31日)



ぎゅうにゅう

牛乳は、からだをつくるあかのなかまです。毎回です。



日 ・ よう	パン・ ごはん き	こんだてのなまえ	おかずのざいりょう		
			き	あか	みどり
			エネルギーになる	からだをつくる	からだのちゅうしととのえる
3 ・ 月	ごはん	・にくじやが ・とらまめのもの ・アーモンドフィッシュ	さとう サラダあぶら じゃがいも とらまめ	さとう けいひし あせんとうふ とらまめ	たまねぎ にんじん
4 ・ 火	ごくとうパン	・ケチャップに ・さんどまめとコーンのソテー ・りんごのクラフティ	じゃがいも サラダあぶら さとう こむぎご なまこ リーム コーンフレーク	けいひし けいらん コーン	たまねぎ にんじん グリーンピース さんどまめ りんご(かわ)
5 ・ 水	ごはん	・けいにくとじゃがいものもの ・べにざけそぼろ	じゃがいも さとう いりごま あおのり	けいひし けいひし はまぐり(ブリ) 魚(ブリ) けいひし けいひし あおのり	たまねぎ にんじん さんどまめ しりぞけ
6 ・ 木	コッペパン いちごジャム	・コーンクリームシチュー ・きゅうりのバジルふうみサラダ ・みかんのかんづめ	じゃがいも サラダあぶら こむぎご パワー さとう	けいひし きゅうりゅう きゅうりゅう	たまねぎ ストーン コーン グリーンピース マリ惊喜 きゅうり みかん(かわ)
7 ・ 金	ごはん	・ぶたにくのしょうがやき ・みそしる	さとう サラダあぶら	ぶたにく けいひし うすあげ うすみそ けいひし けいひし あおのり しづめ	たまねぎ しょうが キャベツ にんじん にんじん
25 ・ 火	ライむぎパン	・チキンレバーカツ ・スープ	あぶら	チキンレバーカツ ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん グリーンピース
26 ・ 水	ごはん	・ぎゅうにくとだいすのカレーライス (ごめご) ・きゅうりのピクルス ・りんごゼリー	じゃがいも サラダあぶら さとう	ぎゅうにく たまねぎ りんごゼリー	たまねぎ にんじん にんにく きゅうり
27 ・ 木	ごくとうパン	・やきハンバーグ ・とうにゅうスープ ・キャベツとピーマンのソテー	じゃがいも サラダあぶら	ハンバーグ とうにゅう あかひそ お好み	たまねぎ コーン にんじん キャベツ ピーマン
28 ・ 金	ごはん	・マーぼーあつあげどんぶり ・ちゅうかスープ ・ミニフィッシュ	サラダあぶら ごんぱん	あかひそ あつあげ ミニフィッシュ	たまねぎ なす にんじん しょうが にんにく キャベツ たけのこ にら
31 ・ 月	ごくとうパン	・オイスタークリーミー やきそば ・オクラのあますあえ	ちゃんがめん サラダあぶら さとう	ごんぱん	キャベツ たまねぎ にんじん にら しょうが にんにく オクラ

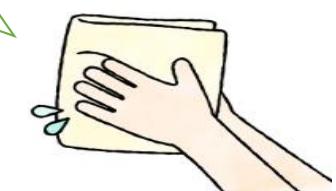
しょくじ まえ せっ つか ゆびさき  
食事の前には、石けんを使って指先まで

て あら

しっかり手を洗いましょう！



て あら  
手を洗ったらきれいな  
ハンカチでふきましょう。



て  
アルコールで手の  
しょうどく  
すみずみまで消毒を  
しましょう。

