

# 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。

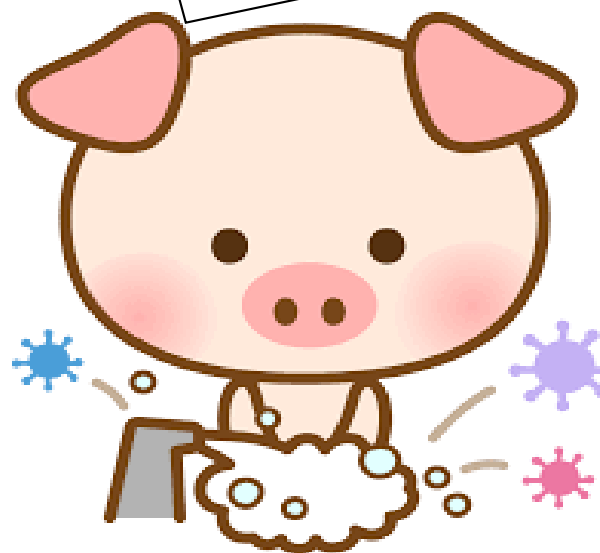
まいかい



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	からだのちようしをととのえる
3 ・ 月		・にくじゃが ・とらまめのにも ・アーモンドフィッシュ			
4 ・ 火		・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			
5 ・ 水		・けいにくとじゃがいものにも ・べにざけそば			
6 ・ 木		・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			
7 ・ 金		・ぶたにくのしょうがやき ・みそしる			
25 ・ 火		・チキンレバーカツ ・スープ			
26 ・ 水		・ぎゅうにくとだいのカレーライス (こめこ) ・きゅうりのピクルス ・りんごゼリー			
27 ・ 木		・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			
28 ・ 金		・マーボーあつあげどんぶり ・ちゅうかスープ ・ミニフィッシュ			
31 ・ 月		・オイスターソースやきそば ・オクラのあまずあえ			

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。

