

8 月 分



正しい食生活の作法を身につけよう



月 (げつ)	火 (か)	水 (すい)	木 (もく)	金 (きん)
 				
27日 だいに がっきしぎょうしき 第二学期始業式 せい かつ りズムをとるもどそう 生活リズムをとるもどそう	28日 なつ やさい 夏野菜の カレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 ゆで やさい かいそう ゆで野菜と海藻の サラダ ぶどうゼリー	29日 むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ゴーヤのみそ炒め きゅうりの キムチ漬け なすのみそ汁 れいとう 冷凍りんご	30日 しょく 食パン ぎゅうにゅう 牛乳 いちごジャム ポークラタトーユ キャベツサラダ プリン  よく 体を うごかす	31日 むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 まーぼ とうふ マーボ豆腐 にく 肉だんごの もち米蒸し ちゅうか 中華サラダ
				