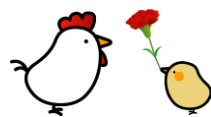




# 5月はいぜんひょう



月	火	水	木	金
6	7	8	9	10
<b>ふりかえきゅうじつ</b> 	キャベツのマリネ こがたアップルパン スpaghettiミートソース	すだちずあえ ごはん とりにくとあつあげのみそに	 むぎいりチャーハン はるキャベツのポトフ	ゆかりあえ さかなのてりやきふう ごはん わかたけじる
13	14	15	16	17
 むぎいりピビンバ ごもくスープ	 ひじきサラダ コッペパン ポークビーンズ	 きゅうりのかおりづけ さわらのしおやき ごはん ぶたじる	 あつやきたまご ごはん とり肉とじゃがいものうまに	 ちぐさあえ ごはん とりにくのねぎソースあえ
20	21	22	23	24
 ぶたにくのしょうがいため ごはん けんちんじる	 肉だんごあますあんかけ3こ あげパン コンソメスープ	 きゅうりのしおこんぶサラダ ごはん おやこに	 さばのみそに ごはん だいずいりきんぴらごぼう	 むぎいりチキンカレー フルーツミックス
27	28	29	30	31
 きびなのフライ ごはん こまつなとこやどうぶのたまごとし	セルフホットドッグ ボイルキャベツ ウィンナー きりめつきコッペパン アスパラのこめこシチュー	アセロラゼリー  むぎいりシーチキンごはん どさんこじる	 ボイルキャベツ さけのチーズフライ ごはん きりほしだいこんとじゃがいものにも	<b>えんそく &amp; おべんとうの日</b> 

まいにち あさ 毎日の朝ごはんて...



あなたは



毎朝

どっちかな?

あさ げんき 朝から元気くん



- あさ はや お 朝は早めに起きる
- あさ 朝ごはんはしっかり食べる
- トイレですっきり!

あさ 朝からへろおくん



- ねぼう 寝坊ばかり
- あさ 朝ごはんぬき
- べんぴ 便秘
- よるあそ 夜食を食べる
- 夜遅くまで起きている

V S