

きゅうしょくつうしん



がつ にち すい
【10月15日（水）のこんだて】

★あんかけチャーハン ★ぎゅうにゅう
★きりぼしだいこんのちゅうかふうサラダ
★りんご

きょう ちゃーはん うえ
今日のチャーハン、ごはんの上にとろみのついた
“あん”をかけていただきます。とろみのついた料理は
さめにくく、寒い季節にうれしい料理です。

うんどうかい た ね
もうすぐ運動会です。しっかり食べて、たくさん寝て、
ほんばん
本番にそなえましょう！