



7月 もりつけひょう



げつようび

かようび

すいようび

もくようび

きんようび



とうがん



ピーマン



ズッキーニ



トマト



かぼちゃ



七夕(たなばた)こんだて

なつやさいをたべて なつをのりきろう

1 スライスこどもパン せんぎりきゃべつ ホキの バジルフライ なつやさい こんだて フレッシュ トマトシチュー	2 からしあえ ごはん なつやさい こんだて にくじゃが てづくりふりかけ(じゃこ・ごまいり)	3 やきのり ナムル ごはん なまあげのカレーに	4 なつやさい こんだて スパイシーポテト なつやさいの スパゲッティ コーン サラダ	5 たなばたゼリー ほっけのしおやき ちらしずし なつやさい こんだて たなばたじる (かみスプーン)
8 なつやさい こんだて ひじきのマリネ ブルーベリー ヨッペ(コッペパン) とうがんの スープ	9 ちゅうかきゅうり ごはん なまあげとキムチのいために	10 なつやさい こんだて おろし うどんのしる (じごなうどん) ごぼと いものあまからあげ そくせきづけ	11 1.2.3ねん=1ほん 4.5.6ねん=2ほん こもちしやもヌライ やきとうもろこし ごはん なつやさい こんだて とんじる	12 たまごどんぐり (ごはん) まめといものかりんとう ゆかりあえ
16 はるさめサラダ ごはん なつやさい こんだて マーボナス どうふ	17 はちみつレモンゼリー かいそうサラダ ごはん なつやさい こんだて なつやさいのカレー なつやさい こんだて			

さいたまけんで そだった
ブルーベリーで ジャムをつくり
パンにはさんで、オーブンでやきます。
ブルーベリーは、いまが旬(しゅん)の
たべものです。



ブルーベリー



ブルーベリーの はな