


月	火	水	木	金
<p>1</p> <p>りんごゼリー</p> <p>きりぼしだいこんとツナのもの</p> <p>いわしのにつけ</p> <p>むぎごはん</p> <p>どさんこじる</p>	<p>2</p> <p>かんこくのりようり</p> <p>ピピンパのぐ</p> <p>しゅうまい</p> <p>むぎごはん</p> <p>わかめスープ</p>	<p>3</p> <p>カラフルポテト</p> <p>しろみさかなのアーモンドがらめ</p> <p>くろしよくパン</p> <p>だいこんスープ</p>	<p>4</p> <p>チンゲンサイと</p> <p>ぶたにくのしょうがやき</p> <p>むぎごはん</p> <p>なめこじる</p>	<p>5</p> <p>かいそうサラダ</p> <p>いかの(あおそドレッシング) パセリあげ</p> <p>ソフトめん</p> <p>カレーソース</p>
<p>8</p> <p>たいいくのひ</p> 	<p>9</p> <p>ひじきのそぼろいため</p> <p>さばのみそかけ</p> <p>むぎごはん</p> <p>あおなのすましじる</p>	<p>10</p> <p>めのあいごデー</p> <p>きのこソテー</p> <p>オムレツ</p> <p>こめこしよくパン</p> <p>フルーベリージャム</p> <p>にんじんポターージュ</p>	<p>11</p> <p>あおなとだいこんの</p> <p>ごまあえ</p> <p>ぶたにくとこうどうふの</p> <p>ケチャップがらめ</p> <p>むぎごはん</p> <p>さといものみそじる</p>	<p>12</p> <p>もやしの</p> <p>おかかあえ</p> <p>だいがくいも</p> <p>むぎごはん(いたく)</p> <p>おやこどん</p>
<p>15</p> <p>こんにゃくの</p> <p>きんぴら</p> <p>むぎごはん</p> <p>だいこんのみそじる</p>	<p>16</p> <p>ちゅうかあえ</p> <p>はるまき</p> <p>むぎごはん</p> <p>マーボーどうふ</p>	<p>17</p> <p>ビーンズサラダ</p> <p>(イタリアンドレッシング)</p> <p>とりにくの</p> <p>ハーブやき</p> <p>しよくパン</p> <p>コーンスープ</p>	<p>18</p> <p>はくさいの</p> <p>おかかあえ</p> <p>さんまの</p> <p>しおやき</p> <p>むぎごはん</p> <p>とうふとわかめのみそじる</p>	<p>19</p> <p>しょくいくのひ</p> <p>ココアプリン</p> <p>じゃがいもの</p> <p>カレーに</p> <p>しやもの</p> <p>だいたけあげ</p> <p>うどん</p> <p>きのこうどん</p> <p>ぎふけんのしょくざい(だいたけ・しいたけ・まいたけ)</p>
<p>22</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>さつまいもとごきかなの</p> <p>あげがらめ</p> <p>むぎごはん</p> <p>ハヤシライス</p>	<p>23</p> <p>いかとさといもの</p> <p>にも</p> <p>あおないり</p> <p>たまごやき</p> <p>むぎごはん</p> <p>つくねときのこのみそじる</p>	<p>24</p> <p>キャベツサラダ</p> <p>(コルネロードレッシング)</p> <p>ハンバーグ</p> <p>デミグラスソース</p> <p>まるパン</p> <p>たまごトマト</p> <p>スープ</p>	<p>25</p> <p>ごもきんぴら</p> <p>さけの</p> <p>おろしかけ</p> <p>むぎごはん</p> <p>とうにゅうみそじる</p>	<p>26</p> <p>ほうれんそうの</p> <p>おひたし</p> <p>れんこんの</p> <p>はさみあげ</p> <p>くりごはん</p> <p>まつたけふのすましじる</p>
<p>29</p> <p>かんとくに</p> <p>とりにくの</p> <p>カレーあげ</p> <p>むぎごはん</p> <p>はくさいのみそじる</p>	<p>30</p> <p>キャベツの</p> <p>ナッツあえ</p> <p>やきどうふの</p> <p>こうみソース</p> <p>むぎごはん</p> <p>ぶたじる</p>	<p>31</p> <p>まめとさつまいもの</p> <p>サラダ(ごまドレッシング)</p> <p>えびフリッター</p> <p>しよくパン</p> <p>ココアクリーム</p> <p>かぼちゃポターージュ</p>	<p>*ぎゅうにゅう</p> <p>*おうちからせいけつな</p> <p>おはしをもってきましょう。</p>	



★いろいろなあじに なれよう★

みなさんは、どのようなあじがわかりますか？あじには「あまみ」「えんみ」「さんみ」「にがみ」「うまみ」の5つあります。ひとには、からだによいものと、がいになるものをくべつする《みかく》という、のうりょくがそなわっています。いろいろなあじになれて、すきなものをふやしましょう。

へいせい30ねんど
かいづしのしょくいくのテーマ

たべよう！あさごはん

あさごはんをたべると、
げんきにうごくことができるよ。うんどうかいで、はやくはしたり、じょうずにダンスがおどれます。

- こんげつ**
しゅんのたべもの
- かぼちゃ、さつまいも
 - さといも、れんこん
 - ごぼう、チンゲンサイ
 - まつたけ、しめじ
 - マッシュルーム
 - ★
 - さんま、さけ、さば
 - いわし、さわら
 - ★
 - りんご、みかん
 - かき、ようなし
 - くり、ぎんなん
- きゅうしょくにもたくさん
きせつのはべものが
つかわれています。
さがしてみましょ！