

月	火	水	木	金
<p>ぎょうしゃ はい そう 業者 配達</p> <p>2日：とうにゅうデザート</p> <p>19日：れいとう なんのうみかん</p> <p>23日：パインゼリー</p> <p>29日：ぎふのなし</p>			<p>1</p> <p>とうもろこし さわらのわふう マヨネーズやき</p> <p>しらすいり ひじきごはん</p> <p>445kcal</p>	<p>2</p> <p>きゅうりの こんぶあえ めだまやき</p> <p>やきそば</p> <p>407kcal</p>



5日(月) ~ 16日(金) きゅうしょくおやすみ



<p>19 しょくいくのひ</p> <p>けいちゃん えだまめ コロッケ</p> <p>むぎごはん そうめんじる</p> <p>461kcal</p>	<p>20 ちゅうごくのりょうり</p> <p>はるさめサラダ あおないり しゅうまい</p> <p>むぎごはん マーボーどうふ</p> <p>467kcal</p>	<p>21</p> <p>まめポテサラダ にくだんごの (ノンエッグマヨネーズ) トマトソース</p> <p>こめこしよくパン どうにゅう かぼちゃスープ</p> <p>468kcal</p>	<p>22</p> <p>きんぴらごぼう いかの あまがらめ</p> <p>むぎごはん わかめのみそしる</p> <p>444kcal</p>	<p>23</p> <p>かいそうサラダ (あおじそドレッシング) ウィンナー</p> <p>むぎごはん ドライカレー</p> <p>477kcal</p>
<p>26 みやざきけんのりょうり</p> <p>きりほしたいこんの チキンなんぼん ポンずあえ (タルタルソース)</p> <p>むぎごはん さつまじる</p> <p>469kcal</p>	<p>27</p> <p>とうがんと あつあげの ツナのにもん にくみそかけ</p> <p>くわわかめ ごはん ふのすましじる</p> <p>434kcal</p>	<p>28</p> <p>かぼちゃサラダ アンサンブル (コールドレッシング) エッグ</p> <p>あげパン (きなこ) レタススープ</p> <p>416kcal</p>	<p>29 ぎふのなし</p> <p>ひじきまめ ししゃもの いそべあげ</p> <p>むぎごはん なすのみそしる</p> <p>449kcal</p>	<p>30</p> <p>キャベツサラダ てづくりチーズ (イタリアンドレッシング) ハンバーグ</p> <p>クロワッサン にんじんの きらきらスープ</p> <p>423kcal</p>

*ぎゅうにゅう

こんげつ『しゅん』のたべもの

トマト・なす・ズッキーニ・えだまめ・ピーマン・きゅうり・ささげ
とうもろこし・とうがん・かぼちゃ・オクラ・いんげん・モロヘイヤ

あじ・いか・あゆ・いわし・はも
もも・ぶどう・メロン・すいか・なし

きゅうしょくにもたくさんきせつたべものが
つかわれています。さがしてみしょう♪

れいわがんねんど
かいづししょくいくのテーマ

たべよう!
あさごはん



なつやさいがおいしい!

こどもえんのおともだち、まいにち げんきに どうえんしていますか?きゅうしょくを のこさないように たべていますか?
みなさんは、「旬(しゅん)」ということばを していますか?たべものが、1ねんじゅうで いちばんたくさんとれ、しんせんで おいしくたべるできる じきのことです。そのきせつに、からだがひつようとすえいようそも たくさんふくまれています。たくさんとれるので、ねだんがやすくなります。

★ かいづのみかん ★

なんのうみかんには、100ねんじゅうの れきしがあるよ!

みかんは、ふゆにとれますが、れいとうして なつにたべることができます。
19にちには、れいとうなんのうみかんがつきます。



ミカンちゃん