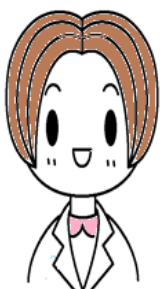


月	火	水	木	金
<p>2</p> <p>フルーツ ミックス ポテト オムレツ なつやさいカレー むぎごはん 548kcal</p>	<p>3</p> <p>えだまめ あじの なんばんづけ むぎごはん ぐたくさんみそしる 481kcal</p>	<p>4</p> <p>キャベツと だいこんのサラダ メンチカツ (ソース) まるパン トマトとズッキーニの スープ 435kcal</p>	<p>5</p> <p>かぼちゃの そぼろに さけの おろしかけ むぎごはん モロヘイヤの ごまみそしる 462kcal</p>	<p>6</p> <p>こまつなの アーモンドあえ とりにくの スパイスあげ えだまめ ゆかりごはん とうがんじる 412kcal</p>
<p>9</p> <p>じゃがいもの カレーに やきししゃも むぎごはん おくらの みそしる 435kcal</p>	<p>10</p> <p>ぶたキムチどん のぐ えだまめ コロッケ むぎごはん だいこんスープ 477kcal</p>	<p>11</p> <p>かぼちゃとまめのサラダ (ごまドレッシング) しろみさかなの レモンソース こめこしよくパン にんじんの クリームスープ 484kcal</p>	<p>12</p> <p>スタミナいため やさいいり つくね むぎごはん ひやじるふう みそしる 482kcal</p>	<p>13</p> <p>じゅうごやのこんだて つきみデザート カラフル ビーマンソテー スコッチエッグ ソフトめん カレーソース 564kcal</p>
<p>16</p> <p>けいろうのひ むぎごはん</p>	<p>17</p> <p>ひじきの そぼろに いわしのにつけ むぎごはん トマトの みそしる 454kcal</p>	<p>18</p> <p>じゃがいもときのこの ソテー ぶたにくの あまずあん くろしよくパン レタススープ 452kcal</p>	<p>19</p> <p>しよいくのひ なしゼリー きゅうりの しょうがあえ ホキのトマトだれ むぎごはん なすの みそしる 442kcal</p>	<p>20</p> <p>ピピンバ かぼちゃの てんぷら むぎごはん (いたく) わかめスープ 435kcal</p>
<p>23</p> <p>しゅうぶんのひ むぎごはん</p>	<p>24</p> <p>さといもといかの にも とりにくの しょうがやき むぎごはん ぶたじる 460kcal</p>	<p>25</p> <p>フルーツ ナタデココ あげ ぎょうざ こがたパン やきそば 472kcal</p>	<p>26</p> <p>ごもくまめ あおないり たまごやき むぎごはん つくねじる 456kcal</p>	<p>27</p> <p>ゆかりあえ さんまの しおやき むぎごはん さつまいもの みそしる 475kcal</p>
<p>30</p> <p>いんげんとキャベツの ごまあえ さばのみそかけ むぎごはん きのこじる 442kcal</p>	<p>こんげつの『しゆん』のたべもの</p> <p>えだまめ、きゅうり、かぼちゃ、おくら、なす とうがん、トマト、さといも、しいたけ、まいたけ</p> <p>さんま、いわし、あじ、さば、にじます ぶどう、なし、いちじく</p> <p>きゅうしよくにもたくさんせつのたべものが つかわれています。さがしてみましょ♪</p>		<p>*ぎゅうにゅう</p> <p>*おうちから せいけつな おはしをもつてきましょ。</p> <p>きょうのきゅうしよくのエネルギー kcal</p>	<p>ぎょうしゃ はいそう 業者 配送</p> <p>3日：れいとう なんのうみかん</p> <p>13日：つきみデザート</p> <p>19日：なしゼリー</p>

たべよう！あさごはん



子どもんのおともだち、まいにちあさごはんをたべていますか？あさごはんをたべると、どんなよいことがあるでしょう。

- ・からだが ほかほかして、げんきに うごけるようになります。
- ・のうのエネルギーになり、よくかんがえて うごくことができます。
- ・ちょうがうごきだし、あさのうちに うんちがでやすくなります。

あさごはんをしっかりたべて、1にちげんきにすごせるようにしましょ。

れいわがねんど
かいづしよいくのテーマ



「かいづけんこうづくりラン」のなかで、まいとし、しよいくのテーマをきめて、とりくんでいます。