

月	火	水	木	金
<p>2</p> <p>スイーツポテト</p> <p>はくさいのおかかあえ    ちくわのいそべあげ</p> <p>むぎごはん    ぎゅうどんのぐ</p> <p>516 kcal</p>	<p>3</p> <p>じゃがいものゆかりあえ    さばのこうみやき</p> <p>はくはん    とうふとこんさいのみそしる</p> <p>462 kcal</p>	<p>4</p> <p>ほうれんそうのソテー    ウィナー(2) (ケチャップ)</p> <p>せわりコッペパン    かぼちゃのポタージュ</p> <p>443 kcal</p>	<p>5</p> <p>キャベツのかおりあえ    いかのてんぷら</p> <p>かきまわし    はくさいとゆきとうふのにも</p> <p>488 kcal</p>	<p>6</p> <p>だいこんサラダ(わふうドレッシング)    ござかなとさつまいものあめがらめ</p> <p>ソフトめん    わふうカレーソース</p> <p>541 kcal</p>
<p>9</p> <p>りんご</p> <p>きんぴらごぼう    とりにくのみそやき</p> <p>はくはん    のっぺいじる</p> <p>453 kcal</p>	<p>10</p> <p>じゃがいもとやさいのもの    わかさぎのフリッター</p> <p>むぎごはん    みぞれじる</p> <p>465 kcal</p>	<p>11</p> <p>はなやさいのサラダ(ノンエッグマヨネーズ)    たらものトマトソース</p> <p>パンパン    コーンシチュー</p> <p>495 kcal</p>	<p>12</p> <p>だいこんのべこたき    ほうれんそういりたまごやき</p> <p>はくはん    かぼちゃのみそしる</p> <p>450 kcal</p>	<p>13</p> <p>はるさめのちゅうかサラダ    ぶたにくのあんがらめ</p> <p>むぎごはん(いたく)    ワンタンスープ</p> <p>471 kcal</p>
<p>16</p> <p>はくさいのごまあえ    さけのこうじやき</p> <p>むぎごはん    かんとうに</p> <p>479 kcal</p>	<p>17</p> <p>かみかみごぼうサラダ    ハムカツ</p> <p>チキンライス    たまごのスープ</p> <p>479 kcal</p>	<p>18</p> <p>カラフルポテト    ささみのピカタ</p> <p>こめこしよパン    はくさいのクリームスープ</p> <p>437 kcal</p>	<p>19</p> <p>しよくいくのひ</p> <p>なんのうみかん    かいそうとだいこんのちゅうかあえ    はるまき</p> <p>こしみのやさいのこんぶあえ    さわらのさいぎょうやき</p> <p>はくはん    ペーめんじる</p> <p>475 kcal</p>	<p>20</p> <p>かいそうとだいこんのちゅうかあえ    はるまき</p> <p>ちゅうかめん    やさいラーメンスープ</p> <p>401 kcal</p>
<p>23</p> <p>れんこんとマカロニのサラダ(ごまドレッシング)    とうふナゲット</p> <p>むぎごはん    ポークカレー</p> <p>512 kcal</p>	<p>24</p> <p>にくじゃが    いかのねぎやき</p> <p>むぎごはん    かまぼこのすましじる</p> <p>やさしいふりかけ</p> <p>405 kcal</p>	<p>25</p> <p>クリスマスデザート</p> <p>クリスマスデザート    なばなのナッツあえ    とりにくのみかんやき</p> <p>くろコッペパン    ミネストローネ</p> <p>481 kcal</p>	<p>26</p> <p>だいこんととりだんこのもの    しゃものごまあげ</p> <p>はくはん    ぐだくさんしる</p> <p>507 kcal</p>	<p>ぎょうしゃ はいそう業者配送</p> <p>2日：スイーツポテト</p> <p>9日：りんご</p> <p>19日：なんのうみかん</p> <p>25日：クリスマスデザート</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ってきましょう。</p> <p>きょうのきゅうしよくのエネルギー kcal</p>	<p>れいわがんねんど かいづししよくいテーマ</p> <p>たべよう!</p> <p>あさごはん</p>	<p>こんげつの『しゅん』のたべもの</p> <p>れんこん、しゅんぎく、だいこん、はくさい、かぶ ほうれんそう、ねぎ、チンゲンサイ、ブロッコリー なばな、カリフラワー、キャベツ、にんじん</p> <p>さけ、はたはた、ほっけ、ぶり、わかさぎ</p> <p>みかん、ゆず、りんご</p> <p>きゅうしよくにも、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!</p>		



## ふゆやさいをたべよう!

こどもえんのおともだち、さむくなりましたが、まいにちげんきとうえんしていますか? さむくなるにつちのなかにできる「だいこん・にんじん・かぶ」や、はをたべる「はくさい・ほうれんそう」はなやさいの「ブロッコリー・カリフラワー」などのやさいが「しゅん」をむかえ、おいしくなります。かぜをふせいだり、からだをあたためるはたらきがあります。たくさんたべて、ふゆをげんきにすごしまししょう。

10がつから、にしみの2し6ちよう(西美濃2市6町)のやさいをたくさんつかっています!

### たべものクイズ：とうじ(冬至)

ことしは12がつ22にちが「とうじ」です。1ねんのうちで、ひるのながさが1ぼんじかい日です。このひに、ゆずのおふろにはいり、なにをたべるとかぜをひかないといわれているでしょうか? (こたえはうらに)

- かいづしのしよくざい：
  - ・きゅうり・トマト・しいたけ
  - ・19日のペーめん・なんのうみかん
  - ・25日のみかんジャム・なばな
- にしみのしよくざい：
  - ・こまつな・ほうれんそう
  - ・みずな・だいこん

- ① ぎゅうにゅう    ② りんご    ③ かぼちゃ    ④ 7リン