

月	火	水	木	金
<p>ぎょうしゃ はい そう 業者 配達</p> <p>7日(火): たなばたデザート</p> <p>10日(金): れいとう なんのうみかん</p> <p>22日(水): フローズン ヨーグルト</p>	<p>れいわ2ねんど かいづしのしょくいくのテーマ</p> <p>もっと やさいを たべよう!</p>	<p>1 かいづしょくざいのひ</p> <p>カラフルピーマンソテー しろみざかなのナッツがらめ</p> <p>くろしょくパン トマトとうふのスープ</p> <p>443 kcal</p>	<p>2</p> <p>フルーツカクテル フライドポテト なつやさいカレー</p> <p>むぎごはん なすいり</p> <p>537 kcal</p>	<p>3</p> <p>こんにやくのきんぴら なすのにくみそかけ</p> <p>むぎごはん(いたく) わかめのすましじる</p> <p>438 kcal</p>
<p>6</p> <p>あおなのぼんずあえ さばのねぎしおやき</p> <p>むぎごはん かぼちゃのみそしる</p> <p>468 kcal</p>	<p>7 たなばたのこんだて</p> <p>たなばたデザート ごしきあえ とうふハンバーグ</p> <p>えだまめわかめごはん たなばたそうめんじる</p> <p>447 kcal</p>	<p>8</p> <p>ポテトソテー とりにくのレモンやき</p> <p>こめこしょくパン レタススープ</p> <p>387 kcal</p>	<p>9</p> <p>あまながピーマンのそぼろいため さけのおろしかけ</p> <p>むぎごはん なめこじる</p> <p>432 kcal</p>	<p>10 れいとうなんのうみかん</p> <p>みかん えだまめのしおゆで いかのバサリあげ</p> <p>ソフトめん カレーソース</p> <p>550 kcal</p>
<p>13</p> <p>しおぶたどんのぐ やさいいりたまごやき</p> <p>むぎごはん おぐらのすましじる</p> <p>442 kcal</p>	<p>14</p> <p>ひじきのいために すずきのカレーやき</p> <p>むぎごはん なすのみそしる</p> <p>423 kcal</p>	<p>15</p> <p>ズッキーニのサラダ(イタリアンドレッシング) メンチカツ(ソース)</p> <p>まるパン かぼちゃスープ</p> <p>484 kcal</p>	<p>16</p> <p>きりぼしたいこんのあえもの ショウロンポー</p> <p>キムチチャーハン もずくスープ</p> <p>434 kcal</p>	<p>17 しょくいくのひ</p> <p>十六ささげのごまあえ ぶたにくのトマトあん</p> <p>むぎごはん モロヘイヤのとろとろじる</p> <p>445 kcal</p>
<p>20</p> <p>たくあんあえ いわしのうめにか</p> <p>むぎごはん とうにゅうみそしる</p> <p>423 kcal</p>	<p>21</p> <p>いとかんてんのあえもの あじのなんばんづけ</p> <p>ゆかりごはん とうがんじる</p> <p>421 kcal</p>	<p>22 インドのりょうり</p> <p>フローズンヨーグルト ガルバンゾーの(ひよこまめ)サラダ サモサ(インドふうあげぎょうざ)</p> <p>ナン キーマカレー</p> <p>482 kcal</p>	<p>こんげつ(きょう)のしゅんのたべもの</p> <p>★あまながピーマン、トマト、なす、ピーマン、えだまめ、レタス、ズッキーニ、きゅうり、かぼちゃ、モロヘイヤ、おぐら、ささげ、とうがん、とうもろこし ★あじ、あゆ、すずき ★すいか、ぶどう、メロン</p>	
<p>27</p> <p>ピビンパ えだまめコロッケ</p> <p>むぎごはん わかめスープ</p> <p>467 kcal</p>	<p>28</p> <p>きゅうりのしょうががえ さわらのスパイスやき</p> <p>むぎごはん オクラとじゃがいものみそしる</p> <p>414 kcal</p>	<p>29</p> <p>あおなのソテー チキンカツ(ケチャップ)</p> <p>しょくパン なつやさいポトフ</p> <p>470 kcal</p>	<p>30</p> <p>はるさめサラダ フーヨーハイ</p> <p>むぎごはん なすいりマーボーどうふ</p> <p>480 kcal</p>	<p>31</p> <p>サラダうどんのぐ にくじゃがコロッケ</p> <p>うどん とりにくとうがんにつけ うどんのつゆ</p> <p>447 kcal</p>

こんだてひょうのおはなし



こどもえんのおともだち、きゅうしょくを のこさないように たべていますか？
 しょっきの ならべかたは 正しいですか？こんだてひょうの『え』のように、ごはんは
 ひだり。しるものは みぎ。おかずのおさらは おくにおきます。こどもえんでは、おさらは2
 つのおかずをのせます。にくや、さかな、たまご、とうふのおかずは、しるもののおくに、や
 さいをつかったおかずは、ごはんのおくにおきましょう。おはしは、ほそいさきをひだりに
 むけます。おうちでも たくさんたべてみましょう。

にしみの(西美濃(2市6町))で つくられたものを たくさんつかっています！

- かいづしのしょくざい：こめ・しいたけ・なす・あまながピーマン・みかん・モロヘイヤ・きゅうり・えだまめ・あぶらあげ
- にしみののしょくざい：こまつな・チンゲンサイ