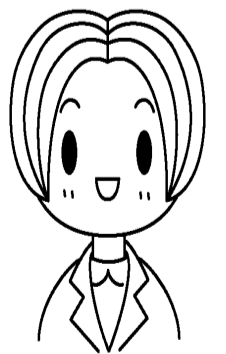


月	火	水	木	金
<p>ぎょうしゃ はい そう 業者 配達</p> <p>11日(月): りんご</p>	<p>れいわ3ねんど かいづししよくいくテーマ</p> <p>もっとやさいをたべよう!</p>	<p>*ぎゅうにゅう</p> <p>*いえから せいけつなおはしを もってきましょう。</p>	<p>こんげつとしゅんのたべもの</p> <p>さといも、くり、ほうれんそう だいこん、れんこん、にんじん こまつな、はくさい、ごぼう、ねぎ かぶ、さつまいも、ブロッコリー ★ さんま、いわし、さけ、さば ★ みかん、りんご、かき</p>	<p>1</p> <p>きゅうりと だいがくいも ベーメンのサラダ (ごまドレッシング) むぎごはん ハヤシライス ソース</p> <p>エネルギー 531 kcal</p>
<p>4</p> <p>とうふ いわしの チャンプルー うめに むぎごはん こんさいの みそしる</p> <p>エネルギー 462 kcal</p>	<p>5</p> <p>チンゲンサイと くるす だいこんのナムル ユーリンチー むぎごはん ちゅうか コーンスープ</p> <p>エネルギー 399 kcal</p>	<p>6</p> <p>キャベツと やさいいり きのこのソテー にくだんご バター ポークビーンズ ロールパン</p> <p>エネルギー 418 kcal</p>	<p>7</p> <p>さつまいもの しろみざかなの きんぴら みそマヨネーズやき むぎごはん けんちんじる</p> <p>エネルギー 467 kcal</p>	<p>8</p> <p>れんこん だいずと サラダ こざかなの あげがらめ ソフトめん ミートソース</p> <p>エネルギー 559 kcal</p>
<p>11</p> <p>りんご にしみのやさいの ちくわの こんぶあえ おこのみあげ はくはん さといも とりだんごの みそしる</p> <p>エネルギー 434 kcal</p>	<p>12</p> <p>じゃがいもの ちぐさやき にももの はぎのはな こうようじる ごはん</p> <p>エネルギー 437 kcal</p>	<p>13</p> <p>あおなの あげどりの ナッツあえ レモンに くろしよパン かぼちゃの ポタージュ</p> <p>エネルギー 452 kcal</p>	<p>14</p> <p>ごもきんぴら ぶたにくの あんからめ はくはん きのこの みそしる</p> <p>エネルギー 486 kcal</p>	<p>15</p> <p>きつかあえ さばの おろしだれ むぎごはん たまごどんのぐ (いたく)</p> <p>エネルギー 508 kcal</p>
<p>18</p> <p>こんにやくいり さつまいもと かいそうサラダ れんこんチップス (あおじドレッシング) むぎごはん ポークカレー</p> <p>エネルギー 456 kcal</p>	<p>19</p> <p>しょういくのひ きりぼしだいこんと あつあげの たまごのいためもの くるみみそあん はくはん ベーメンの すましじる</p> <p>エネルギー 457 kcal</p>	<p>20</p> <p>かみかみ しろみざかなの サラダ プロバンスふう しよパン かぶの クリームスープ メイブル & マーガリン</p> <p>エネルギー 533 kcal</p>	<p>21</p> <p>はくさいの いかの おかかあえ ねぎやき とりごぼう さつまじる ごはん</p> <p>エネルギー 420 kcal</p>	<p>22</p> <p>ごとうちメニュー: なごやめし ほうれんそうの みそカツ いそかあえ きしめんふう きしめん ひらうどん かけじる</p> <p>エネルギー 382 kcal</p>
<p>25</p> <p>だいこんサラダ さけの (コーンクリーミー ハーブやき ドレッシング) チキンライス たまごの スープ</p> <p>エネルギー 434 kcal</p>	<p>26</p> <p>ごぼうの ししゃもの しぐれに ごまあげ はくはん じゃがいもの みそしる</p> <p>エネルギー 451 kcal</p>	<p>27</p> <p>やさいの さといも シーフード ツナのコロッケ ソテー チーズパン ミネストローネ</p> <p>エネルギー 432 kcal</p>	<p>28</p> <p>きゅうりの とりにくの あかじそあえ みそやき はくはん のっぺいじる</p> <p>エネルギー 392 kcal</p>	<p>29</p> <p>ちくぜんに さんまの かばやき わかめごはん ふの すましじる</p> <p>エネルギー 469 kcal</p>

おはしをただしくもってつかいましょう!

こどもえんのおともだち、おはしをただしくもって、じょうずにつかって たべていますか?
おはしは、たべるためのたいせつな道具です。たべものをはさむ、はこぶ、きる、すくう、まく、お
さえる など、たくさんのつかいかたがあります。おはしをただしくもって、まいにちのしよくじのな
かで、うつくしいたべかたをみにつけましょう。



22日はごとうちメニュー「なごやめし」です

10がつから、『ごとうちメニュー』をしょうかいします。『ごとうちメニュー』は、そのちいきのとくしよくある にんきりょうりです。22
日は、ぎふけんの となりにある、あいちけん なごやし のりょうりです。

- 《かいづしのしよくざい》 ・きゅうり ・トマト ・しいたけ ・ベーめん ・こめ ・あぶらあげ
 《ぎふけんのしよくざい》 ・だいこん ・チンゲンサイ ・こまつな ・ほうれんそう ・もやし ・グリーンねぎ
 ・きりぼしだいこん ・ぶたにく ・だいず ・とうふ ・ぎゅうにゅう ・こめこ ・こむぎこ