

月	火	水	木	金
<p>れいわ4ねんど かいづししょくいくのテーマ</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た。</p>	<p>こんげつのしゅんのたべもの</p> <ul style="list-style-type: none"> えだまめ とうもろこし かぼちゃ きゅうり とうがん ズッキーニ あまながピーマン モロヘイヤ すずき なす ピーマン トマト おくら 	<p>きょうしゃ はいそう 業者 配送</p> <p>7日(木) : たなばたデザート 14日(木) : しずおか おちゃプリン 20日(水) : れいとう なんのうみかん</p>	<p>1 かいづししょくざいのひ</p> <p>べーめん とりにくのトマト やさいのサラダ おろしあえ</p> <p>むぎごはん モロヘイヤのみそしる</p> <p>エネルギー 449 kcal</p>
<p>4</p> <p>とりすきどんのぐ かぼちゃのてんぷら</p> <p>むぎごはん なめこのけんちんじる</p> <p>エネルギー 442 kcal</p>	<p>5</p> <p>はるさめのちゅうかあえ ユーリンチー</p> <p>むぎごはん ごまキムチじる</p> <p>エネルギー 480 kcal</p>	<p>6</p> <p>あおなの ナッツあえ しろみぎかなの カレーパンこやき</p> <p>こめこ しょくパン ベーコンとやさいの クリームスープ</p> <p>エネルギー 382 kcal</p>	<p>7 たなばたこんだて</p> <p>たなばたデザート</p> <p>なすのみそ いため ほしがたハンバーグのおろしだれ</p> <p>はくはん たなばたそうめんじる</p> <p>エネルギー 478 kcal</p>	<p>8</p> <p>ごぼうサラダ ツナオムレツ</p> <p>ソフトめん なすいりミートソース</p> <p>エネルギー 467 kcal</p>
<p>11</p> <p>ごもきんぴら さけのみそマヨネーズやき</p> <p>はくはん いかまぼこのすましじる</p> <p>エネルギー 423 kcal</p>	<p>12</p> <p>うめおかかあえ ちくわのいそべあげ</p> <p>むぎごはん おくらととうがんのみそしる</p> <p>エネルギー 387 kcal</p>	<p>13</p> <p>ジャーマンポテト てりやきチキン</p> <p>くろしょくパン ミネストローネ</p> <p>エネルギー 423 kcal</p>	<p>14 ごとうちメニュー:しずおかけん</p> <p>しずおかおちゃプリン</p> <p>こまつなとサクラエビの にびたし くろはんぺんフライ</p> <p>さくらごはん のっぺいじる</p> <p>エネルギー 517 kcal</p>	<p>15</p> <p>かいそうサラダ (あおじそドレッシング) とうふシューマイ</p> <p>むぎごはん (いたく) なつやさいカレー</p> <p>エネルギー 470 kcal</p>
<p>こんげつのしゅんのたべもの</p> <ul style="list-style-type: none"> こまつな チンゲンサイ グリーンねぎ 	<p>19 しよくいくのひ</p> <p>きゅうりとじゃがいものサラダ けいちゃんふうみそやき</p> <p>むぎごはん モロヘイヤとたまごのわふうスープ</p> <p>エネルギー 428 kcal</p>	<p>20</p> <p>れいとう なんのうみかん</p> <p>キャベツのソテー フィッシュフライ (タルタルソース)</p> <p>バーガーパン コーンクリームスープ</p> <p>エネルギー 481 kcal</p>	<p>こんげつのかいづしのたべもの</p> <ul style="list-style-type: none"> なす しいたけ あまながピーマン モロヘイヤ べーめん こめ あぶらあげ 	<p>きゅうしょくセンターからの おしらせ</p> <p>きゅうしょくセンターでは、なつやすみに、きかいを あたらしくする こうじをします。7がつ21にち~8がつ31にちまで、きゅうしょくはおやすみになります。</p>

なつやさいがおいしいよ!

こどもえんのおともだち、むしあつい つゆのあとは、あついひが つづきますが、げんきに すごしていますか? なつの あついじきは おいしくなるやさいが たくさんとれます。なつやさいは、みのいろが、あか・みどり・むらさきなど、こいいろをしている とくちょうがあります。びょうきのげんいんになるばいきんから からだをまもる ビタミンがふくまれています。また すいぶんをおおくふくむので、のどをうるおしてくれます。きゅうしょくでも、たくさんのなつやさいをつかっています。あじわってたべてくださいね!



ていねいな てあらい できていますか?

あそんだあと、トイレのあと、しょくじのまえに、てをきれいにあらっていますか? てが よごれていると、ばいきんがくちにはいって、おなかがいたくなったり、びょうきの げんいんになります。せっけんをつかって、ていねいなてあらいをこころがけましょう。つめのあいだは、よごれがたまりやすいので、こまめにつめをきりましょう。

ごとうちメニュー : 「しずおかけん」のりょうり

まいつき、ぜんこくの『ごとうちメニュー』を しょうかいしています。『ごとうちメニュー』は、そのちいきの とくしょくある にんきりょうりです。14かは、[しずおかけん]のきょうどりょうりです。「さくらごはん」は、どんなごはんかな? 「くろはんぺんフライ」は、くろいのかな? 「こまつなとサクラエビの にびたし」の、サクラエビは、どんなエビかな? しずおかけんは、にほんで いちばん たくさん おちゃが とれます。「しずおかおちゃプリン」も、たのみです!