

月	火	水	木	金
<p><b>れいわ4ねんど</b> かいづししょくいくのテーマ <b>もっと やさいをたべよう</b></p>	<p>ぎょうしゃ はいそう 業者 配送</p> <p>6日(火) : れいとう なんのうみかん 15日(木) : ぶどうゼリー 27日(火) : りんご</p>	<p><b>こんげつのかいづしのたべもの</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ なす</li> <li>・ しいたけ</li> <li>・ モロヘイヤ</li> <li>・ こめ</li> <li>・ あぶらあげ</li> <li>・ なんのうみかん</li> <li>・ なんのうみかんジャム</li> </ul>	<p>1 <b>かいづししょくざいのひ</b></p> <p>モロヘイヤの おひたし わかめごはん</p> <p>ちぐさやき さといもと とりだんごの みそしる</p> <p>エネルギー 390 kcal</p>	<p>2</p> <p>やさいの ふくめに はくはん</p> <p>あじの なんぶやき とうがんじる</p> <p>エネルギー 401 kcal</p>
<p>5</p> <p>もやしのナムル キムチごはん</p> <p>とりにくの かんこくあげ ワンタンスープ</p> <p>エネルギー 435 kcal</p>	<p>6</p> <p>れいとう なんのう みかん ぶたどん のぐ むぎごはん</p> <p>あげボールの たこやきふう(2) とうふと はなふの すましじる</p> <p>エネルギー 457 kcal</p>	<p>7</p> <p>マカロニサラダ (ノンeggマヨネーズ) こめこ しょくパン</p> <p>いかの ハーブやき カレースープ</p> <p>エネルギー 436 kcal</p>	<p>8</p> <p>にくじゃが はくはん</p> <p>こいわしの フライ(2) きりぼし だいごんの みそしる</p> <p>エネルギー 445 kcal</p>	<p>9</p> <p>はるさめの ちゅうかあえ ソフトめん</p> <p>やきギョウザ ちゅうかあん</p> <p>エネルギー 449 kcal</p>
<p>12</p> <p>カラフルあえ チキンライス</p> <p>しろみざかなの みかんソースがらめ たまごの スープ</p> <p>エネルギー 452 kcal</p>	<p>13</p> <p>ごぼうの しぐれに はくはん</p> <p>さけの つけやき ゆばの すましじる</p> <p>エネルギー 430 kcal</p>	<p>14</p> <p>やさいの ソテー しょくパン</p> <p>ささみの レモンに かぼちゃの ポターージュ</p> <p>エネルギー 433 kcal</p>	<p>15</p> <p>ぶどう ゼリー キャベツの こんぶあえ はくはん</p> <p>ぶたにくの しょうがやき けんちんじる</p> <p>エネルギー 444 kcal</p>	<p>16</p> <p>ひじきの いために むぎごはん (いたく)</p> <p>ししゃもの カレーあげ さつまじる</p> <p>エネルギー 456 kcal</p>
<p><b>こんげつしゅんのたべもの</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ えだまめ</li> <li>・ おくら</li> <li>・ なす</li> <li>・ トマト</li> <li>・ きゅうり</li> <li>・ とうがん</li> <li>・ かぼちゃ</li> <li>・ さといも</li> <li>・ さつまいも</li> <li>・ まいたけ</li> <li>・ しいたけ</li> <li>・ さんま</li> <li>・ いわし</li> <li>・ あじ</li> <li>・ りんご</li> <li>・ ぶどう</li> </ul>	<p>20 <b>ごとうちメニュー: さがけん</b></p> <p>にごみ はくはん</p> <p>ぎょロッケ (ソース) うったちじる</p> <p>エネルギー 467 kcal</p>	<p>21</p> <p>フルーツジュレ こがたパン</p> <p>ミートボールの トマトに やきそば</p> <p>エネルギー 499 kcal</p>	<p>22</p> <p>おからの いりに はくはん</p> <p>シラの みそマヨネーズ やき ごもくじる</p> <p>エネルギー 426 kcal</p>	<p><b>こんげつにしみのたべもの</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ チンゲンサイ</li> <li>・ ほうれんそう</li> <li>・ だいずもやし</li> <li>・ こまつな</li> <li>・ もやし</li> </ul>
<p>26</p> <p>やさいの おかかあえ ごもくごはん</p> <p>ハンバーグの きのこあん あおさじる</p> <p>エネルギー 443 kcal</p>	<p>27</p> <p>りんご かみかみ ごぼうサラダ むぎごはん</p> <p>さつまいも スティック まめと かぼちゃのカレー</p> <p>エネルギー 557 kcal</p>	<p>28</p> <p>ジャーマン ポテト くろしょくパン</p> <p>とりにくの はちみつロースト ジュリエヌ スープ</p> <p>エネルギー 404 kcal</p>	<p>29</p> <p>きりぼしだいごんと ひじきのあえもの はくはん</p> <p>やきとうふの くるみみそあん いとかまぼこの すましじる</p> <p>エネルギー 401 kcal</p>	<p>30</p> <p>さといもと いかににつけ はくはん</p> <p>さんまの かばやきふう やさいの みそしる</p> <p>エネルギー 514 kcal</p>



# しっかり あさごはんをたべましょう!



こどもえんのおともだち、まいにち あさごはんをたべて どうえんしていますか? あさごはんは、いちにちをげんきにスタートするためのたいせつなしょくじです。どんどんおおきくなっていく、みなさんのからだをつくるもとになります。しっかりと食べて、3つのスイッチをいれましょう。

1★**あたまのスイッチ**:のうに えいようがとどき、よくかんがえて うごけるようになります。

2★**からだのスイッチ**:からだ が あたたまって、げんきに うごけるようになります。

3★**おなかのスイッチ**:おなか が しげきされて、あさのうちに ウンチが でやすくなります。

**きゅうしょくセンターからの  
おしらせ**

なつやすみに、いろいろなせつびが、あたらしくなりました。しょつきをあらうきかい、あげものをするきかい、やきもの・むしものをするきかいと、れいぞうこ・れいとうこなどです。おいしいきゅうしょくをつくります!

**ごとうちメニュー : 「さがけん」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。20にちは、きゅうしゅうちほうにある[さがけん]のきょうどりょうりです。「ぎょロッケ」、「にごみ」、「うったちじる」です。どんなりょうりを、あじわうことができるか たのしみですね!