


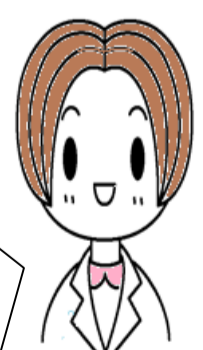
月	火	水	木	金
<b>3</b> かいづしよくざいのひ  きゅうりのこんぶあえ さわらのトマトあんかけ  はくはん こんさいのごまみそしる エネルギー 446 kcal	<b>4</b>  ごぼうのピリからいため ちくわのもみあげ  ひじきごはん けんちんじる エネルギー 447 kcal	<b>5</b>  りんごヨーグルト キャベツのレモンサラダ チキンカツ(ソース)  まるパン(きれめいり) トマトたまごスープ エネルギー 505 kcal	<b>6</b>  ごもきんぴら さばのこうみやき  むぎごはん だいこんとキムチのみそしる エネルギー 429 kcal	<b>7</b>  きのことじゃがいものソテー れんこんチップス  ソフトめん ナポリタンソース エネルギー 475 kcal
<b>れいわ4ねんど かいづしよくいくのテーマ</b> <b>もっと やさいをたべよう</b> 				
<b>11</b>  ビビンバ きんとんパイ  むぎごはん わかめスープ エネルギー 544 kcal	<b>12</b>  かいそうサラダ(あおじドレッシング) とうふハンバーグきのこソース  こめこしよくパン クリームシチュー エネルギー 460 kcal	<b>13</b>  きりぼしだいこんのそぼろいため あじのしょうがやき  むぎごはん たまねぎのみそしる エネルギー 419 kcal	<b>14</b>  くるみあえ ぶたにくのもみじおろしたれ  むぎごはん(いたく) さといものみそしる エネルギー 425 kcal	
<b>17</b>  だいこんサラダ(オニオンドレッシング) さつまいもチップス  むぎごはん ビーフカレー エネルギー 483 kcal	<b>18</b>  じゃがいものにももの さまものしおやき  はくはん はくさいのみそしる エネルギー 470 kcal	<b>19</b> しょくいくのひ  まめサラダのかわいづトマトドレッシング しろみぎかなのなんのうみかんソース  くらしよくパン コーンスープ エネルギー 489 kcal	<b>20</b>  もやしとほうれんそうのおかかあえ とりにくの咖喱あげ  むぎごはん あつあげのみそしる エネルギー 436 kcal	<b>21</b>  みそに やさいいりつくね  うどん にくうどんのしる エネルギー 417 kcal
<b>24</b>  きゅうりのあかじそあえ ぶたにくとだいずのみそがらめ  むぎごはん きこのじる エネルギー 459 kcal	<b>25</b> ごとうちメニュー:しまねけん  なしゼリー いわしつみれとはくさいのにびたし わにのフライ  はくはん うずめめし エネルギー 518 kcal	<b>26</b>  こまつなのナッツサラダ とりにくのハーブやき  しょくパン ポテト だいちココアクリーム ポタージュ エネルギー 510 kcal	<b>27</b>  ひじきのそぼろに さけのねぎこうじやき  むぎごはん どさんこじる エネルギー 456 kcal	<b>28</b>  ほうれんそうのごまあえ ごまかなのからあげ  あきのかごはん ゆばのすましじる エネルギー 439 kcal
<b>31</b> ブルーベリータルト  かぼちゃとまめのサラダ(ごまドレッシング) ミートオムレツ  ケチャップライス マカロニスープ エネルギー 537 kcal	<b>こんげつのかいづしのたべもの</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>きゅうり</li> <li>トマト</li> <li>しいたけ</li> <li>こめ</li> <li>あぶらあげ</li> <li>なんのうみかんジャム</li> </ul> 	<b>こんげつにしみのたべもの</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>ほうれんそう</li> <li>こまつな</li> <li>チンゲンサイ</li> <li>もやし</li> <li>だいずもやし</li> <li>だいこん</li> </ul> 	<b>こんげつしゅんのたべもの</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>さといも</li> <li>さつまいも</li> <li>くり</li> <li>れんこん</li> <li>しいたけ</li> <li>まいたけ</li> <li>さば</li> <li>さんま</li> <li>いわし</li> <li>さけ</li> <li>りんご</li> </ul>	<b>ぎょうしゃ はいそう 業者 配送</b> 5日(水): りんごヨーグルト 25日(火): なしゼリー 31日(月): ブルーベリータルト 

# 「よいしせいで たべる」とは、どんなしせいなの？

こどもえんのおともだち、しょくじをするときに どんなしせいで たべていますか？よいしせいでたべるって、どんなしせいだとおもいますか？

- ・せすじを のぼして すわる
- ・つぐえに ひじをつかない
- ・りょうあしを そろえて、あしのうらは ゆかにつける
- ・からだは、りょうりの あるほうに むける
- ・しょつきは、てにもつ(てをそえる)

しょくじのマナーは、じぶんも、まわりのひとも みんなが、たのしく きもちよく しょくじをするための くふうです。よいしせいで たべることも マナーのひとつとして ころろがけましょう。



## ごとうちメニュー：「しまねけん」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。25にちは、さんいんちほうにある[しまねけん]のきょうどりょうりです。「わにのフライ」、「いわしつみれとはくさいのにびたし」、「うずめめし」のしるです。「わにのフライ」!! わにのにくのフライなの? 「うずめめし」は、どんなふうにたべるのかな? にほんかくちの、いろいろなちいきの、しょくじをすることは、たのしみですね!