

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>1 かいづししょくざいのひ</p> <p>きゅうりとキャベツのあかじそあえ むぎごはん</p> <p>とりにくのトマトだれ いとこまほこのすましじる</p> <p>エネルギー 396 kcal</p>	<p>2</p> <p>カラフルポテト まるパン</p> <p>フィッシュフライ(タルタルソース) キャベツスープ</p> <p>エネルギー 435 kcal</p>	<p>3 こんげつしゅんのたべもの</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、キャベツ カリフラワー さんま、いわし、さけ、さば みかん、りんご、かき</p>	<p>4</p> <p>だいこんサラダ ナン</p> <p>さつまいもスティック キーマカレー</p> <p>エネルギー 392 kcal</p>
	<p>7</p> <p>いりどうふ はくはん</p> <p>ぶたにくのたまねぎソース いものこじる</p> <p>エネルギー 439 kcal</p>	<p>8 いいはのひ</p> <p>きりぼし まめまめごはん</p> <p>さばのたつたあげ きのこのみそしる</p> <p>エネルギー 488 kcal</p>	<p>9</p> <p>ほうれんそうと こめこしょくパン</p> <p>とりにくのマーマレードやき クラムチャウダー</p> <p>エネルギー 406 kcal</p>	<p>10</p> <p>やさいのナムル はくはん</p> <p>エビチリ ワンタンスープ</p> <p>エネルギー 420 kcal</p>
<p>14 なんのうみかん</p> <p>ほうれんそうと はくさいのおひたし むぎごはん</p> <p>とりにくのしょうがやき けんちんじる</p> <p>エネルギー 418 kcal</p>	<p>15</p> <p>こんさいのちゅうか みそいため はくはん</p> <p>ぶたにくとごぼうのあげがらめ ちゅうかコーンスープ</p> <p>エネルギー 434 kcal</p>	<p>16</p> <p>キャベツソテー くろしょくパン</p> <p>タンドリーフィッシュ トマトポテトスープ</p> <p>エネルギー 397 kcal</p>	<p>17</p> <p>ひじきのいために むぎごはん</p> <p>ししゃものいそべあげ とんじる</p> <p>エネルギー 425 kcal</p>	<p>18 しょくいくのひ</p> <p>きゅうりと もやしのあえもの 麦ごはん(いたく)</p> <p>あつあげの にくみそかけ さわにわん</p> <p>エネルギー 433 kcal</p>
<p>21</p> <p>ぶたにくの こんさいどんぶりのぐ むぎごはん</p> <p>ちくわの カレーあげ まつたけふのすましじる</p> <p>エネルギー 424 kcal</p>	<p>22</p> <p>はるさめの ちゅうかあえ むぎごはん</p> <p>ショーロンポー とうふチゲ</p> <p>エネルギー 405 kcal</p>	<p>23 こんげつかいづしのたべもの</p> <ul style="list-style-type: none"> ・なんのうみかん ・きゅうり ・トマト ・しいたけ ・あぶらあげ ・こめ 	<p>24 わしよくのひ</p> <p>おこめのデザート むぎごはん</p> <p>ごもくまめ さけのおろしがけ さつまいものみそしる</p> <p>エネルギー 487 kcal</p>	<p>25</p> <p>やさいと マカロニのサラダ(ノンエッグマヨネーズ) むぎごはん</p> <p>じゃがいものからあげ ハヤシライス</p> <p>エネルギー 487 kcal</p>
<p>28</p> <p>さつまいもの ピリからきんぴら むぎごはん</p> <p>あじのみそがらめ ごもくかきたまじる</p> <p>エネルギー 479 kcal</p>	<p>29 ごとうちメニュー: いしかわけん</p> <p>とりのじぶに ごぼうのたきこみごはん</p> <p>とびうお バーグフライ れんこんだんごじる</p> <p>エネルギー 474 kcal</p>	<p>30</p> <p>フルーツポンチ こがたパン</p> <p>フランクフルト やきそば</p> <p>エネルギー 464 kcal</p>	<p>31 こんげつにしみのたべもの</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ほうれんそう ・こまつな ・チンゲンサイ ・だいずもやし ・だいこん 	<p>ぎょうしゃ はいそう 業者 配送</p> <p>4日(金): ナン 14日(月): なんのうみかん 24日(木): おこめのデザート</p>

『しょくじのあいさつ』は、どうしてするの？



こどもえんのおともだち、しょくじのときに どんなあいさつを していますか？しょくじのまえの「いただきます」は、ただ「たべます」ということだけではなく、いろいろないきものの「いのちをいただきます」といういみがあります。たべものには、そだてるひと、あつめるひと、はこぶひと、つくるひと、もりつけるひとなど、たくさんのひとが かかわっています。「ごちそうさま」は、そんなひとたちのはたらきに かんしゃのきもちをあらわすあいさつです。こころからかんしゃして、しょくじをしましょう。

11/8 いいはのひ

よくかんでたべるこんだてになっています。けんこうな「いいは」で、しょくじをおいしく たべたいですね！

わしよくのひ

わしよくは、にほんじんの でんとうてきなしょくぶんかです。せかいじゅうからも ちゅうもくされています。

11月24日



ごとうちメニュー：「いしかわけん」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。29にちは、ほくりくちほうにある[いしかわけん]のきょうどりょうりです。「とびうおバーグフライ」のとびうおは、どんなあじがするのかな？「とりのじぶに」は、どんなりょうりかな？たのしみですね！