

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 もっと やさいをたべよう</p>	<p>ぎょうしゃ はい そう 業者 配送</p> <p>1日(木): なんのうみかん 9日(金): ヨーグルト 16日(金): なっとう 22日(木): りんご 26日(月): こめこのいちごクレープ</p>	<p>こんげつの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 • なばな • あぶらあげ • こめ 	<p>1 かいづししょくざいのひ</p> <p>なんのうみかん きゅうりの ヒレカツ (ソース) こんぶあえ はくはん のっぺい じる</p> <p>エネルギー 424 kcal</p>	<p>2</p> <p>ほうれんそうの ごまあえ さんしょく そぼろどんのぐ むぎごはん とんじる</p> <p>エネルギー 431 kcal</p>
<p>5</p> <p>だいこんと さわらの あつあげの さいきょうやき にももの はくはん いとかもぼこの すましじる</p> <p>エネルギー 426 kcal</p>	<p>6</p> <p>バンサンスー はくはん ぶたにくの あんからめ チンゲンサイと たまごの ちゅうかスープ</p> <p>エネルギー 457 kcal</p>	<p>7</p> <p>やさいと とりにくの きこのソテー はちみつロースト パイパン ポトフ</p> <p>エネルギー 449 kcal</p>	<p>8</p> <p>ちくぜんに いかの ねぎしおやき むぎごはん さつまい</p> <p>エネルギー 412 kcal</p>	<p>9</p> <p>ヨーグルト カラフルあえ まぐろの たつたあげ ソフトめん ミートソース</p> <p>エネルギー 541 kcal</p>
<p>12</p> <p>あおなの おひたし さばの こうみやき ごもくごはん ゆばの すましじる</p> <p>エネルギー 448 kcal</p>	<p>13</p> <p>かみかみあえ さつまいもの あげがらめ むぎごはん ドライカレー</p> <p>エネルギー 569 kcal</p>	<p>14</p> <p>ポテと オムレツの やさいのサラダ デミグラスソース (ノンエッグマヨネーズ) こめこしょくパン かぼちゃの ポタージュ</p> <p>エネルギー 444 kcal</p>	<p>15</p> <p>きりぼしだいこんの ピリからいため はくはん ユーリンチー とうふとわかめの スープ</p> <p>エネルギー 428 kcal</p>	<p>16</p> <p>にくじゃが ちくわの おこのみあげ むぎごはん (いたく) なっとう ぐだくさん みそじる</p> <p>エネルギー 502 kcal</p>
<p>19 しょくいくのひ</p> <p>なばなの ナッツあえ さけの ハーブやき コーンピラフ ミネストローネ</p> <p>エネルギー 451 kcal</p>	<p>20 ごとうちメニュー: みやぎけん</p> <p>あぶらふの たまごとじ ささかまぼこの ゆずみそかけ むぎごはん おくずがけ</p> <p>エネルギー 443 kcal</p>	<p>21</p> <p>はなやさいの サラダ (イタリアン ドレッシング) くろしょくパン おこめの ささみカツ ふゆやさいの シチュー</p> <p>エネルギー 486 kcal</p>	<p>22 とうじのひのこんだて</p> <p>りんご はくさいの おかかあえ はくはん かぼちゃの てんぷら かんとうに</p> <p>エネルギー 451 kcal</p>	<p>23</p> <p>やさいの ちゅうかいのため ちゅうかめん ほうれんそう しゅうまい(2) しょうゆラーメンの スープ</p> <p>エネルギー 329 kcal</p>
<p>26</p> <p>こめこの いちごクレープ こんにゃくと わかめのサラダ (あおじそ ドレッシング) れんこんと さつまいもの チップス むぎごはん ポークカレー</p> <p>エネルギー 558 kcal</p>	<p>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 • もやし • だいこん • グリーンねぎ 	<p>こんげつにしゅんのたべもの</p> <ul style="list-style-type: none"> • なばな • さといも • さつまいも • だいこん • にんじん • ほうれんそう • はくさい • キャベツ • ブロッコリー • ねぎ • かぶ • れんこん • ごぼう • ぶり • さば • さけ • ゆず • りんご 		

「まいにちの てあらい」を みなおそう!



こどもえんのおともだち、ていねいな てあらいが できていますか? さむくなりみずも つめたくなってくると、てあらいを かんたんに すませていますか? せっけんをつけて ていねいに あらうことを ころがけましょう。てをあらったあとは、せいけつなタオルで ふきましょう。



12/22 とうじ

とうじは、1ねんのうちで、ひるのじかんが 1ばんみじかく、よるが 1ばんながいひです。かぼちゃを たべて、ゆずのおふろにはいると、かぜを ひかないといわれています。きゅうしょくでは、かぼちゃのてんぷらができます。

12/20 ごとうちメニュー: 「みやぎけん」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。こんげつは、とうほくちほうにある[みやぎけん]のきょうどりょうりです。みやぎけんの とくさんひんの、「ささかまぼこ」と、「あぶらふ」をつかいます。「おくずがけ」は、どんなりょうりかな。たのしみですね!