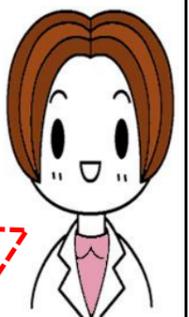


| 月   | 火  | 水   | 木   | 金  |  |
|---|--|---|---|--|--|
| <p><b>れいわ4ねんど</b><br/>かいづししょくいくのテーマ</p> <p><b>もっと やさいをたべよう</b></p>                      |  | <p>1 <b>かいづししょくざいのひ</b></p> <p>なばなと きゅうりの ナッツサラダ<br/>あじ パーグの トマトソース<br/>こめこしよくパン マーメレード<br/>ピーンズシチュー</p> <p>エネルギー 494 kcal</p>  | <p>2</p> <p>フルーツ ヨーグルト<br/>だいこんと ツナのもの<br/>とりにくの からあげ<br/>むぎごはん さつまいもの みそしる</p> <p>エネルギー 545 kcal</p> | <p>3 <b>せつぶんのこんだて</b></p> <p>あおなの おかかあえ いわし カリカリフライ<br/>むぎごはん とんじる<br/>■ あじつけのり</p> <p>エネルギー 407 kcal</p>  |  |
|   |  | <p>6</p> <p>きゅうごぼうどん のぐ さつまいもの てんぷら<br/>むぎごはん みぞれじる</p> <p>エネルギー 437 kcal</p>   | <p>7</p> <p>ピリから にくじゃが やきほつけ<br/>むぎごはん わかめとうふの みそしる</p> <p>エネルギー 409 kcal</p>                         | <p>8</p> <p>プリン<br/>コーン キャベツ コロッケ (ソース)<br/>まるパン (きれめいり) はくさいスープ</p> <p>エネルギー 513 kcal</p>   | <p>9</p> <p>ぶたにくとやさいの いためもの さわらの こうみやき<br/>むぎごはん さといもの みそしる</p> <p>エネルギー 420 kcal</p>  |
| <p>13</p> <p>きりぼし だいこんの そぼろいため わかさぎの ころもあげ(2)<br/>むぎごはん さつまじる</p> <p>エネルギー 462 kcal</p> | <p>14</p> <p>チョコタルト<br/>もやしの ごまあえ しゅうまい<br/>キムたくごはん なめこと たまごの スープ</p> <p>エネルギー 523 kcal</p>      | <p>15</p> <p>ブロッコリー ソテー スコッチエッグ<br/>くろしよくパン かぶとかいばしらの シチュー</p> <p>エネルギー 491 kcal</p>  | <p>16</p> <p>ゆずかあえ さけの ねぎこうじやき<br/>はくはん とうにゆう みそしる</p> <p>エネルギー 407 kcal</p>                          | <p>17 <b>しょくいくのひ</b></p> <p>かいづトマト えんくうさいも<br/>ドレッシング コロッケ<br/>サラダ<br/>むぎごはん(いたく) ビーフカレー</p> <p>エネルギー 562 kcal</p>                                     |  |
| <p>20</p> <p>こんにゃくの おかか みにゃもネーズやき とりにくの<br/>むぎごはん ちゃんこなべ じる</p> <p>エネルギー 442 kcal</p>   | <p>21 <b>ごとうちメニュー:あきたけん</b></p> <p>いぶりがっこ あえ ハタハタの からあげ<br/>はくはん だまこじる</p> <p>エネルギー 474 kcal</p> | <p>22</p> <p>きのこと グラタン<br/>じゃがいもの ソテー<br/>チョコチップパン ほうれんそうの スープ</p> <p>エネルギー 434 kcal</p>  |   | <p>24</p> <p>いもけんぴ こざかな<br/>ぎゅうにくと えびフリッター<br/>あおなの ちゅうかいため<br/>ちゅうかめん みそラーメン</p> <p>エネルギー 398 kcal</p>  |  |
| <p>27</p> <p>れんこんの きんぴら ぶたにくの あまずがらめ<br/>むぎごはん だいこんの みそしる</p> <p>エネルギー 462 kcal</p>     | <p>28</p> <p>ちくぜんに あつあげの みそかけ<br/>むぎごはん つくねじる</p> <p>エネルギー 496 kcal</p>                          | <p><b>こんげつのしゅんのたべもの</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>なばな</li> <li>しゅんぎく</li> <li>だいこん</li> <li>にんじん</li> <li>ほうれんそう</li> <li>はくさい</li> <li>キャベツ</li> <li>ブロッコリー</li> <li>カリフラワー</li> <li>かぶ</li> <li>れんこん</li> <li>ごぼう</li> <li>ねぎ</li> <li>さけ</li> <li>さわら</li> <li>わかさぎ</li> <li>ほつけ</li> <li>はたはた</li> <li>いちご</li> <li>みかん</li> </ul> |   | <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>きゅうり</li> <li>なばな</li> <li>あぶらあげ</li> <li>トマト</li> <li>しいたけ</li> <li>こめ</li> </ul> | <p><b>こんげつにしみのたべもの</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ほうれんそう</li> <li>だいこん</li> <li>チンゲンサイ</li> <li>こまつな</li> <li>グリーンねぎ</li> <li>もやし</li> </ul> |

# 『おはしのたつじん』をめざそう!

こどもえんのおともだち、おはしを たくもって、じょうずに つかえていますか? おはしは、にほんのしょくじをするための たいせつなとうぐです。いろいろな つかいかたがあります。ラーメンを『はさむ』・なつとうを『まぜる』・とうふをはんぶん『きる』・さかなを『ほぐす』・のりをごはん『くるむ』などです。まいにちのしょくじのなかで、みにつけて『おはしのたつじん』になれるといいですね!



## だいずからつくられるたべもの

せつぶんのまめまきにも つかわれる だいずは、いろいろな しょくひんにかたちをかえて たべられています。1つぶはちいさいけれど、「はたけのにく」と、いわれるくらい、たくさんえいようがあります。2がつの きゅうしょくにも、だいずをつかった しょくひんがたくさん とりいれられています。

### ごとうちメニュー: 「あきたけん」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[あきたけん]のりょうりです。「はたはたのからあげ」の、はたはたってどんなさかなかな? 「いぶりがっこあえ」の、いぶりがっこってなに? 「だまこじる」は、なにがはいたしたるものかな? どんなりょうりなのか、おたのしみに!!