

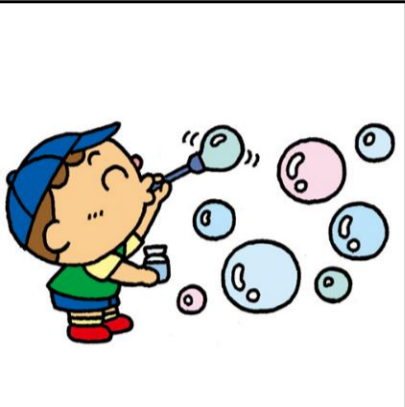
月	火	水	木	金
<p>れいわ5ねんど かいづしよくいくのテーマ</p> <p>1ぴんプラスして バランスのよい しょくじを</p>	<p>1 ぎふけんのりょうり</p> <p>きりぼしだいこんの いために</p> <p>けいちゃん</p> <p>むぎごはん</p> <p>なつけんちんじる</p> <p>エネルギー 437 kcal</p>	<p>2 フランスのりょうり</p> <p>マセドアンサラダ (ノンエッグ マヨネーズ)</p> <p>ミートボールの トマトに</p> <p>クロワッサン</p> <p>いんげんまめの スープ</p> <p>エネルギー 457 kcal</p>	<p>3 ちゅうごくのりょうり</p> <p>パンサンスー</p> <p>かいせん ぎょうざ</p> <p>むぎごはん</p> <p>なすいり マーボーどうふ</p> <p>エネルギー 450 kcal</p>	<p>4</p> <p>フローズン ヨーグルト</p> <p>キャベツの かおりあえ</p> <p>さけの こうじやき</p> <p>むぎごはん</p> <p>とうがんいり とんじる</p> <p>エネルギー 532 kcal</p>



7日(月) ~ 24日(木) きゅうしょくおやすみ



- こんげつのしゅんのたべもの**
- なす
 - ピーマン
 - とうもろこし
 - えだまめ
 - レタス
 - かぼちゃ
 - ささげ
 - すいか
 - あゆ
 - トマト
 - モロヘイヤ
 - おくら
 - きゅうり
 - とうがん
 - ズッキーニ
 - いんげん
 - メロン
 - あじ



25

とうもろこし

いかの
オリーブゆやき

むぎごはん

チキンカレー

エネルギー 494 kcal

28 **おきなわけんのりょうり**

にんじん

ぶたにくの
しりしりふう

こくとうみそやき

むぎごはん

もずくじる

エネルギー 443 kcal

29

なすの
みそいため

いわしのうめに

むぎごはん

とろとろじる

エネルギー 429 kcal

30

かぼちゃサラダ
(ごまドレッシング)

アンサンプル
エッグ

あげパン

レタススープ

エネルギー 443 kcal

31 **みやざきけんのりょうり**

ポンずあえ

チキンなんばん
(タルタルソース)

むぎごはん

さつまじる

エネルギー 467 kcal

ぎょうしゃ はいそう
業者 配送

4日(金):

フローズンヨーグルト

かいづでとれる たべものをしよう!

●● **かいづのおいしいなかまたち** + モロヘイヤ、しゅんぎく、なばな + **かいづっち** ●●

こどもえんのおともだち、まいにちとてもあついひがつづいていますが、げんきいっぱいにごしてありますか？
 こんげつは、かいづでつくられているたべものについておはなしをします。かいづしは、ぎふけんのなかでもたくさん
 のうさくもつをついています。おもに、こめ・こむぎ・だいず・きゅうり・トマトなどです。きゅうしょくでもたくさんつかっ
 ています。『かいづのおいしいなかまたち』のキャラクターを、おぼえてくれたかな？キャラクターにはなっていないけれど、
 「モロヘイヤ」「なばな」「しゅんぎく」も、かいづでつくられています。
 かいづしのこうしきマスコットキャラクターの『かいづっち』も、かいづしのとくさんひんの「みかん」「いちご」「メロン」
 を、ぼうしにつけています。

こいみどりいろで、ひょう
めんがつやつやしている
ひんしゅだよ!

モロヘイヤ:
はっぱをきざむほど、
ネバナバがでるよ!

しゅんぎく:
どくどくのかおりがと
くちょうだよ!

なばな:
はも、はなも、くも、つ
ぼもたべられるよ!

ピカピカひかるよ
うにツヤがあるよ!

・みかん
・いちご
・メロン

つめたいものたべすぎ
のみすぎにちゅうい!!

つめたいものとりすぎは、おなかをひやして
さまざまなトラブルをまねきます。とくに、アイス
やジュースには、さとうがおおくふくまれます。
ごはんがたべられないげんいんにもなります。
つめたいものたべすぎや、のみ
すぎにちゅういしましょう。

かおりがよく、
やわらかいに
くしつだよ!

ハリツヤのある
まるくてぜんたい
きにいづいた
ものがおいし
いよ!

ながさが15セ
ンチもある、ほ
そながいピー
マンだよ!

なんのうみかんには、
100ねんい
じょうのれきしがあるよ!

かいづっち*