

月	火	水	木	金
<p>れいわ5ねんど かいづししょくいくのテーマ</p> <p>1びんフラスして バランスのよい しょくじを</p>	<p>こんげつのかいづしのたべもの</p> <ul style="list-style-type: none"> ○なす ○なんのうみかん ○なんのうみかんジャム ○あまながピーマン ○しいたけ ○こめ(はつしも) ○あぶらあげ 	<p>こんげつの上んのたべもの</p> <ul style="list-style-type: none"> ・えだまめ ・おくら ・なす ・トマト ・きゅうり ・とうがん ・かぼちゃ ・さといも ・さつまいも ・まいたけ ・しいたけ ・くり ・さんま ・いわし ・あじ ・なし ・りんご ・ぶどう 	<p>ぎょうしゃ はい そう 業者 配送</p> <p>4日(月): れいとう なんのうみかん</p>	<p>1 かいづししょくざいのひ</p> <p>だいこんサラダ ミートボールの なんのうみかん ソース</p> <p>むぎごはん なつやさいカレー</p> <p>エネルギー 508 kcal</p>
<p>4</p> <p>れいとう なんのうみかん</p> <p>ビビンバのぐ</p> <p>しゅうまい</p> <p>オクラと はるさめの スープ</p> <p>むぎごはん</p> <p>エネルギー 417 kcal</p>	<p>5</p> <p>モロヘイヤの おひたし</p> <p>あじの なんばんづけ</p> <p>はくはん</p> <p>トマトと じゃがいもの みそしる</p> <p>エネルギー 450 kcal</p>	<p>6</p> <p>ポテトソテー</p> <p>メンチカツ (ケチャップ)</p> <p>しょくパン</p> <p>レタススープ</p> <p>エネルギー 399 kcal</p>	<p>7</p> <p>きゅうりの しょうがあえ</p> <p>ぶたにくの うめだれ</p> <p>むぎごはん</p> <p>なすの みそしる</p> <p>エネルギー 412 kcal</p>	<p>8</p> <p>フルーツ ナタデココ</p> <p>いかの パセリあげ</p> <p>カレーソース</p> <p>ソフトめん</p> <p>エネルギー 534 kcal</p>
<p>11</p> <p>きりぼしだいこんの ピリからいため</p> <p>やきししゃも</p> <p>うめわかめ ごはん</p> <p>とうにゅうじる</p> <p>エネルギー 388 kcal</p>	<p>12</p> <p>じゃがいもの きんぴら</p> <p>さばの たつたあげ</p> <p>むぎごはん</p> <p>なめこじる</p> <p>エネルギー 476 kcal</p>	<p>13</p> <p>ビーンズサラダ (ごまドレッシング)</p> <p>あおなオムレツ</p> <p>こめこしょくパン</p> <p>トマトカレー スープ</p> <p>エネルギー 419 kcal</p>	<p>14</p> <p>ひじきの いために</p> <p>とりにくの ねぎしおやき</p> <p>むぎごはん</p> <p>かぼちゃの みそしる</p> <p>エネルギー 414 kcal</p>	<p>15</p> <p>ぶたキムチ どんのぐ</p> <p>こうやどうふと こざかなの あげがらめ</p> <p>むぎごはん (いたく)</p> <p>とうがんスープ</p> <p>エネルギー 448 kcal</p>
	<p>19 しょくいくのひ</p> <p>なんのうみかん ふうみの あまずあえ</p> <p>さんがやきの トマトだれ</p> <p>むぎごはん</p> <p>とんじる</p> <p>エネルギー 409 kcal</p>	<p>20</p> <p>フルーツ ミックス</p> <p>あげぎょうざ</p> <p>こがたパン</p> <p>しおやきそば</p> <p>エネルギー 435 kcal</p>	<p>21</p> <p>かぼちゃの そばろに</p> <p>しろみざかなの レモンだれ</p> <p>はくはん</p> <p>ごもくみそしる</p> <p>エネルギー 481 kcal</p>	<p>22 ごとうちメニュー: おおさかふ</p> <p>やさいの ごまずあえ</p> <p>おこのみやき</p> <p>かやくごはん</p> <p>にくすい</p> <p>エネルギー 444 kcal</p>
<p>25</p> <p>あかじそあえ</p> <p>ぶたにくの あんからめ</p> <p>むぎごはん</p> <p>わかめと とうふの みそしる</p> <p>エネルギー 437 kcal</p>	<p>26</p> <p>かわりそばろどん のぐ</p> <p>ちくわの カレーあげ</p> <p>むぎごはん</p> <p>とうがんと あおなの すましじる</p> <p>エネルギー 442 kcal</p>	<p>27</p> <p>だいずと じゃがいもの ケチャップに</p> <p>ハーブやき ウインナー</p> <p>くろしょくパン</p> <p>かぼちゃスープ</p> <p>エネルギー 444 kcal</p>	<p>28</p> <p>ぶたにくと キャベツの いためもの</p> <p>さんまの につけ</p> <p>むぎごはん</p> <p>さつまいもの みそしる</p> <p>エネルギー 477 kcal</p>	<p>29 じゅうごやのこんだて</p> <p>さといもと だいこんのツナに</p> <p>じゅうごや ハンバーグ</p> <p>ひじきごはん</p> <p>つきみじる</p> <p>エネルギー 456 kcal</p>

「いねかり」がはじまりました!

かいづしでは、いねかりがはじまっています。いねかりがすんでも、おこめになるまでには、たくさんのかんと、てまがかかります。かんしゃしておいしくいただきたいですね。



「まつきみ」をたのしもう!

29にちは、「じゅうごや(十五夜)」です。あきのみのにかんしゃして、さといもやだんご、すすきをおそなえます。

22にちは、ぜんこくごとうちメニュー「おおさかふ」です

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。9がつは、きんきちほうにある【おおさかふ(大阪府)】です。おおさかは、えどじだいには「てんかのだいどころ」とうたわれ、ぜんこくのたべものがあつまりました。「くだおれのまち」ともいわれ、たべることをたいせつにしてきました。みなさんは、おおさかのめいぶつ『おこのみやき』を、たべたことがあるかな? とくさんぶつの「なす」をつかったあえもの、「にく」のはいったしるものをあじわいましょう。