

月	火	水	木	金
<p>2 かいづしょくざいのひ</p> <p>きゅうりのこんぶあえ さばのこうみやき</p> <p>はくはん けんちんじる</p> <p>エネルギー 397 kcal</p>	<p>3</p> <p>きりぼし だしもの きりぼし だしもの</p> <p>むぎごはん あいしょうじる</p> <p>エネルギー 457 kcal</p>	<p>4</p> <p>ポテトとツナのソテー フランクフルト(ケチャップ)</p> <p>せわりコッパン ジュリエンスープ</p> <p>エネルギー 393 kcal</p>	<p>5</p> <p>ひじきの ごもくに とりにくのみそやき</p> <p>むぎごはん いかまぼこのすまじる</p> <p>エネルギー 420 kcal</p>	<p>6</p> <p>あおなの ナッツあえ さつまいもスティック</p> <p>ソフトめん ナポリタンソース</p> <p>エネルギー 482 kcal</p>
<p>れいわ5ねんど かいづししょくいくのテーマ</p> <p>1ぴんプラスして バランスのよい しょくじを</p>				
<p>10 めのあいごデー</p> <p>ブルーベリーゼリー</p> <p>こんさいの きんぴら あじフライ</p> <p>にんじんごはん とうふときのこのすまじる</p> <p>エネルギー 485 kcal</p>	<p>11</p> <p>キャベツの サラダ ハンバーグの デミグラスソース</p> <p>まるパン かぼちゃの ポターージュ</p> <p>エネルギー 436 kcal</p>	<p>12</p> <p>おからの いりに ぶたにくの たつたあげ</p> <p>はくはん だいこんのみそしる</p> <p>エネルギー 461 kcal</p>	<p>13</p> <p>にくじゃが いかの ねぎしおやき</p> <p>むぎごはん(いたく) ごもくじる</p> <p>エネルギー 406 kcal</p>	
<p>16</p> <p>だいこんの ちゅうかいため ユーリンチー</p> <p>むぎごはん ワンタンスープ</p> <p>エネルギー 428 kcal</p>	<p>17</p> <p>やさいの ふくめに ひじきいり たまごやき</p> <p>むぎごはん きのこのみそしる</p> <p>エネルギー 399 kcal</p>	<p>18</p> <p>こんさいサラダ しろみぎかなの トマトソース</p> <p>こめこパン クリームシチュー</p> <p>エネルギー 468 kcal</p>	<p>19 しょくいくのひ</p> <p>にしみの やさいの おひたし やきどうふの くるみみそあん</p> <p>かきまわし ゆばのすまじる</p> <p>エネルギー 410 kcal</p>	<p>20</p> <p>こうやどうふの たまごとし だいがくも</p> <p>うどん にくうどんの しる</p> <p>エネルギー 447 kcal</p>
<p>23 ごとうちメニュー: いばらきけん</p> <p>にあい はたはたの からあげ</p> <p>はくはん なつとう めっぺじる</p> <p>エネルギー 437 kcal</p>	<p>24</p> <p>きゅうりと れんこん さつまいも チップス</p> <p>むぎごはん ポークカレー</p> <p>エネルギー 459 kcal</p>	<p>25</p> <p>ジャーマンポテト とりにくのなんのう みかんロースト</p> <p>くろパン ミネストローネ</p> <p>エネルギー 411 kcal</p>	<p>26</p> <p>カラフルあえ さんまの かばやきふう</p> <p>むぎごはん おろしじる</p> <p>エネルギー 438 kcal</p>	<p>27</p> <p>ごもくにまめ ちくわの もみじあげ</p> <p>むぎごはん さといもと とりだんごのみそしる</p> <p>エネルギー 458 kcal</p>
<p>30</p> <p>フルーツ あんにん やさいしゅうまい</p> <p>マーボーどうふ</p> <p>むぎごはん</p> <p>エネルギー 454 kcal</p>	<p>31</p> <p>はくさいの おかかあえ かぼちゃの てんぷら</p> <p>むぎごはん かんとうに</p> <p>エネルギー 431 kcal</p>	<p>こんげつのかいづしのたべもの</p> <ul style="list-style-type: none"> ○きゅうり ○トマト ○しいたけ ○なんのうみかんジャム ○こめ(はつしも) ○あぶらあげ 	<p>こんげつしゅんのたべもの</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ さといも ・ さつまいも ・ くり ・ ぎんなん ・ れんこん ・ ごぼう ・ しいたけ ・ まいたけ ・ さば ・ さんま ・ いわし ・ さけ ・ りんご ・ みかん ・ かき 	<p>ぎょうしゃ はいそう 業者 配送</p> <p>10日(火): ブルーベリーゼリー</p> <p>23日(月): なつとう</p>

『よしせい』でたべましょう!

『めのあいごデー』

こどもえんのおともだち、しょくじのときに マナーをまもって たべれていますか? せいせいがわるかったり、ひじについて いたりなど、きになるたべかたをしている ひとはいませんか? きちんとできているか みなおしてみましよう。



10がつ10かは、『めのあいごデー』です。めをたいせつにしていますか? テレビやゲームはじかんをきめ、えほんはあかるいところで見ようにしましょう。きゅうしょくでは、めに よいとされるたべものをたべます。

23にちは、ぜんこくごとうちメニュー『いばらきけん』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。10がつは、かんとうちほうにある【いばらきけん(茨城県)】です。いばらきけんは、「しゅとけんのだいどころ」といわれ、たくさんたべものがとれます。『はたはたのからあげ』は、どんなさかなかな? 『にあい』は、どんなりょうりかな? 『めっぺじる』は、なにのしるものかな? いばらきけんは、にほんでいちばんおおく『なつとう』がつくられています。