




月	火	水	木	金
<p><b>れいわ5ねんど</b> 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><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>○しいたけ</li> <li>○しゅんぎく</li> <li>○あぶらあげ</li> <li>○こめ(はつしも)</li> <li>○トマト</li> <li>○なばな</li> <li>○キャベツ</li> </ul>	<p><b>こんげつしゅんのたべもの</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・さといも</li> <li>・さつまいも</li> <li>・だいこん</li> <li>・かぶ</li> <li>・れんこん</li> <li>・ごぼう</li> <li>・にんじん</li> <li>・ほうれんそう</li> <li>・ブロッコリー</li> <li>・カリフラワー</li> <li>・ねぎ</li> <li>・みずな</li> <li>・キャベツ</li> <li>・はくさい</li> <li>・ぶり</li> <li>・さば</li> <li>・さけ</li> <li>・ゆず</li> <li>・みかん</li> <li>・りんご</li> </ul>	<p>ぎょうしゃ はいそう 業者 配送</p> <p>25日(月): おたのしみ デザート</p>	<p>1 <b>かいづししょくざいのひ</b></p> <p>きゅうりと きりぼしの あえもの</p> <p>ぶたにくの きのこソース</p> <p>むぎごはん</p> <p>なすの みそしる</p> <p>エネルギー 443 kcal</p>
<p>4</p> <p>たくあんあえ</p> <p>さばの みそかけ</p> <p>むぎごはん</p> <p>つくねじる</p> <p>エネルギー 460 kcal</p>	<p>5</p> <p>ひじきとツナの にももの</p> <p>にくじゃが コロケ</p> <p>わかめごはん</p> <p>とうふの すましじる</p> <p>エネルギー 456 kcal</p>	<p>6</p> <p>ポテトとおおなの ソテー</p> <p>とりにくの からあげ</p> <p>しょくパン</p> <p>コーンスープ</p> <p>エネルギー 469 kcal</p>	<p>7</p> <p>ほうれんそうの おひたし</p> <p>やきほつけ</p> <p>むぎごはん</p> <p>こんさい みそしる</p> <p>エネルギー 384 kcal</p>	<p>8</p> <p>かんてんサラダ (あおじそドレッシング)</p> <p>こうや豆腐と ごさかなの あげがらめ</p> <p>ソフトめん</p> <p>にくみそソース</p> <p>エネルギー 540 kcal</p>
<p>11</p> <p>キャベツの ナッツサラダ</p> <p>れんこん チップス</p> <p>むぎごはん</p> <p>ポークカレー</p> <p>エネルギー 476 kcal</p>	<p>12</p> <p>みそに</p> <p>さわらの こうみやき</p> <p>むぎごはん</p> <p>けんちんじる</p> <p>エネルギー 429 kcal</p>	<p>13</p> <p>ジャーマン ポテト</p> <p>ツナオムレツ</p> <p>こめこしょくパン</p> <p>ふゆやさい シチュー</p> <p>エネルギー 432 kcal</p>	<p>14 <b>ごとうちメニュー:やまなしけん</b></p> <p>とりにくと こんにゃくの にももの</p> <p>せいだのたまじ</p> <p>はくはん</p> <p>ほうとう</p> <p>エネルギー 523 kcal</p>	<p>15</p> <p>ちゅうかどんのぐ</p> <p>あげぎょうぎ</p> <p>むぎごはん (いたく)</p> <p>はるさめの スープ</p> <p>エネルギー 398 kcal</p>
<p>18</p> <p>あかしそあえ</p> <p>ししゃもの おちゃあげ</p> <p>むぎごはん</p> <p>にくどうふ</p> <p>エネルギー 414 kcal</p>	<p>19 <b>しょくいくのひ</b></p> <p>なばなと きゅうりの ごまあえ</p> <p>ハンバーグの かいづトマトだれ</p> <p>さといもと しいたけの みそしる</p> <p>むぎごはん</p> <p>エネルギー 404 kcal</p>	<p>20</p> <p>キャベツソテー</p> <p>さつまいも チップス</p> <p>くろしょくパン</p> <p>ビーンズ シチュー</p> <p>エネルギー 450 kcal</p>	<p>21</p> <p>れんこんの みそきんぴら</p> <p>いかの あんからめ</p> <p>むぎごはん</p> <p>はくさいなべ</p> <p>エネルギー 481 kcal</p>	<p>22 <b>とうじのこんだて</b></p> <p>かぼちゃの そばろに</p> <p>あつあげの ゆずみそかけ</p> <p>はくはん</p> <p>みぞれじる</p> <p>エネルギー 457 kcal</p>
<p>25 <b>おたのしみこんだて</b></p> <p>おたのしみ デザート</p> <p>はなやさい サラダ (オニオンドレッシング)</p> <p>ハーブやき チキン</p> <p>カラフルピラフ</p> <p>ポテトスープ</p> <p>エネルギー 492 kcal</p>	<p>26</p> <p>もやし おかかあえ</p> <p>ちくわの いそべあげ</p> <p>むぎごはん</p> <p>すきやきふうじ</p> <p>エネルギー 436 kcal</p>		<p><b>「ひらほうえいゆう」</b>さんより <b>キャベツ200キロ</b>をいただきます。</p> <p>19日にちの「なばなときゅうりのごまあえ」と、20日にちの「キャベツソテー」に、つかうよいです。よくあじわっていただきましょう。</p> 	

# 「ていねいなてあらい」をしましょう!

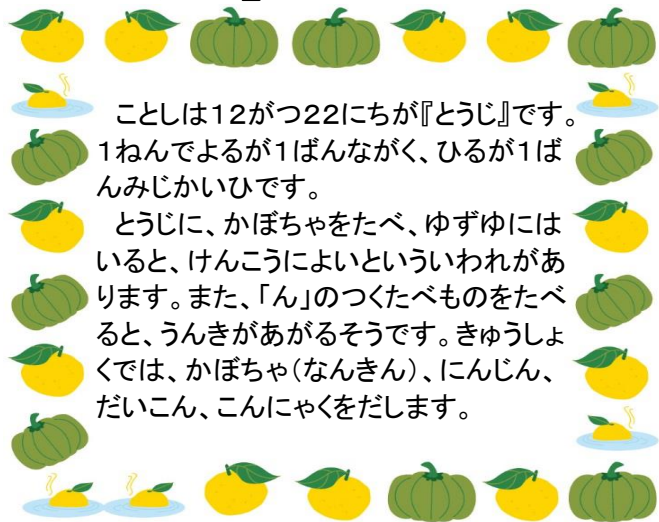
## せっけんをつかった



こどもえんのおともだち、さむいひが つづきますが、げんきにすごしていますか?

しんがたコロナだけでなく、かぜやインフルエンザ、しょくちゅうどくの りゅうこうが しんぱいされます。それらのよぼうのために、かんたんで、こうかのたかいほうは、『てあらい』です。「ただいま」のあと、トイレのあと、しょくじのまえには、せっけんで ていねいなてあらいをしましょう。

## 「とうじ」をむかえます



ことしは12がつ22にちが『とうじ』です。1ねんでよるが1ばんながく、ひるが1ばんみじかいひです。

とうじに、かぼちゃをたべ、ゆずゆにはいると、けんこうによいというわれがあります。また、「ん」のつくたべものをたべると、うんきがあがるそうです。きゅうしょくでは、かぼちゃ(なんきん)、にんじん、だいこん、こんにゃくをだします。

# 14にちは、ぜんこくごとうちメニュー「やまなしけん」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。12がつは、ちゅうぶちほうにある【やまなしけん(山梨県)】です。やまなしけんには、にほんで1ばんたかいやまの「ふじさん」があります。やまにかこまれていて、ぎふけんとおなじで、うみがありません。ぶどうやもも、すももなどのくだものがたくさんとれます。「せいだのたまじ」は、どんなりょうりかな? 「ほうとう」は、なにがはいったるものかな? たのしみですね。