

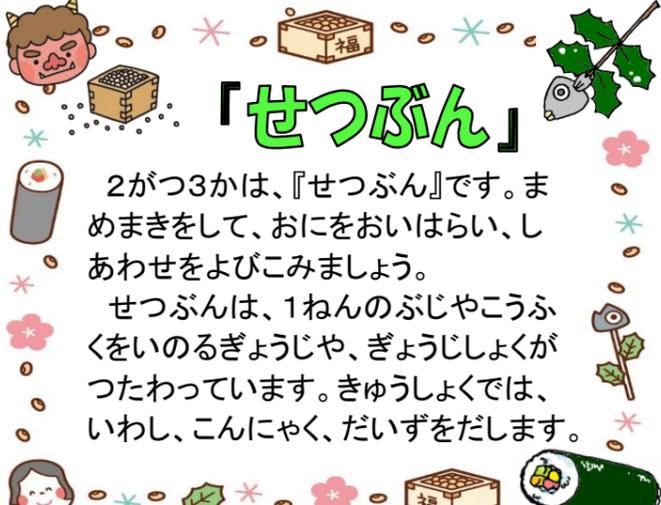
月	火	水	木	金
<p>れいわ5ねんど かいづししょくいくのテーマ</p> <p>1びんプラスして バランスのよい しょくじを</p>	<p>こんげつのかいづしのたべもの</p> <p>○きゅうり ○トマト ○しいたけ ○なばな ○なんのうみかんジャム ○あぶらあげ ○こめ (はつしも)</p>	<p>ぎょうしゃ はい そう 業者 配送</p> <p>14日(水): おたのしみデザート 16日(金): ピタパン</p>	<p>1 かいづししょくぎいのひ</p> <p>しおこんぶ あえ むぎごはん</p> <p>しろみざかなの なんのうみかん ソース けんちんじる</p> <p>エネルギー 405 kcal</p>	<p>2 せつぶんのひこんだて</p> <p>こんにやくいり キャベツサラダ ソフトめん</p> <p>いわしのうめに だいずいり にくみソース</p> <p>エネルギー 530 kcal</p>
<p>5</p> <p>あおなごまあえ むぎごはん</p> <p>ぶたにくのおろしかけ かぶのみそしる</p> <p>エネルギー 423 kcal</p>	<p>6</p> <p>プルコギどん のぐ むぎごはん</p> <p>ちくわのかんこくふう いそべあげ はくさいと はるさめのスープ</p> <p>エネルギー 406 kcal</p>	<p>7</p> <p>キャベツソテー こめこしよくパン</p> <p>しろみざかなの カレーあげ クラムチャウダー</p> <p>エネルギー 397 kcal</p>	<p>8</p> <p>きんぴらごぼう きんぎよめし</p> <p>さけのみそやき ふのすましじる</p> <p>エネルギー 439 kcal</p>	<p>9</p> <p>こんさいサラダ むぎごはん(いたく)</p> <p>とうふハンバーグ トマトチキン カレー</p> <p>エネルギー 469 kcal</p>
	<p>13</p> <p>あかしそあえ はくはん</p> <p>カリカリチキンの ねぎソース とうふの すましじる</p> <p>エネルギー 435 kcal</p>	<p>14</p> <p>おたのしみ デザート カラフル ポテト ソテー くろしよくパン</p> <p>ハンバーグの デミグラスソース キャベツスープ</p> <p>エネルギー 453 kcal</p>	<p>15</p> <p>ごもくまめ むぎごはん</p> <p>さばの たつたあげ こんさいみそしる</p> <p>エネルギー 467 kcal</p>	<p>16</p> <p>ごぼうサラダ ピタパン</p> <p>ツナオムレツ チリコンカン</p> <p>エネルギー 373 kcal</p>
<p>19 しょくいくのひ</p> <p>にしみの やさいの あえもの むぎごはん</p> <p>あつあげの にくみそがけ あえもの いとまぼこの すましじる</p> <p>エネルギー 411 kcal</p>	<p>20</p> <p>じゃがいもの きんぴら はくはん</p> <p>しろみざかなの あんかけ ごまキムチじる</p> <p>エネルギー 470 kcal</p>	<p>21</p> <p>フルーツ ジュレ こがたパン</p> <p>やさいいり コロッケ しおやきそば</p> <p>エネルギー 500 kcal</p>	<p>22</p> <p>こうや豆腐の たまごじ むぎごはん</p> <p>さわらの みそかけ さわにわん</p> <p>エネルギー 427 kcal</p>	<p>23 てんのうたんじょうひ</p> 
<p>26</p> <p>チンゲンサイの ナムル むぎごはん</p> <p>ショーロンポー マーボー豆腐</p> <p>エネルギー 417 kcal</p>	<p>27 ごとうちメニュー:とちぎけん</p> <p>しもつかれ はくはん</p> <p>いもフライ (ソース) ぱっとうじる</p> <p>エネルギー 470 kcal</p>	<p>28</p> <p>ブロッコリーの ソテー まるパン</p> <p>てりやき チキン トマトポテト スープ</p> <p>エネルギー 373 kcal</p>	<p>29</p> <p>ひじきの いために むぎごはん</p> <p>ござかな フリッター(2) とんじる</p> <p>エネルギー 412 kcal</p>	

「はし」を たくさんもちましよう!

「せつぶん」

2がつ3かは、『せつぶん』です。まめまきをして、おにをおいはらい、しあわせをよびこみましょう。

せつぶんは、1ねんのぶじやこうふくをいのるぎょうじや、ぎょうじしょくがつたわっています。きゅうしょくでは、いわし、こんにやく、だいずをだします。



こどもえんのおともだち、しょくじのときに「はし」を たくさんもってたべていますか? はしは、にほんのしょくじをするためのたいせつな道具です。はしは、いろいろなつかいかたができます。うどんやラーメンを『はさむ』、なつとうを『まぜる』、コロッケをはんぶん『きる』、さかなを『ほぐす』、のりでごはんを『くるむ』などのことができます。どのつかいかたもできますか? まいにちのしょくじで、みにつけましよう。



27にちは、ぜんこくごとうちメニュー「とちぎけん」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。2がつは、かんとうちほうにある【とちぎけん(栃木県)】です。「いちご」と「かんぴょう」がたくさんつくられています。「いもフライ」は、なにいもできているのかな? 「しもつかれ」は、どんなりょうりかな? 「ぱっとうじる」は、なにあじのものかな? なにがはいっているかな? たのしみですね。