

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ぴんプラスして 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> <ul style="list-style-type: none"> ○きゅうり ○トマト ○あぶらあげ ○こめ(はつしも) ○ベーめん 	<p>きょうしゃ はいそう 業者 配送</p> <p>19日(火): そつえんおいわい デザート</p>	<p>1 かいづししょくざいのひ</p> <p>あおなと きゅうりの サラダ ソフトめん</p> <p>だいずとござかなの あげがらめ ミートソース</p> <p>エネルギー 507 kcal</p>
<p>4</p> <p>だいこんと ツナのにも わかめごはん</p> <p>とりにくの からあげ ごもく ベーめんじる</p> <p>エネルギー 466 kcal</p>	<p>5</p> <p>やさいとピーフンの いためもの むぎごはん</p> <p>ぶたにくの たまねぎソース さつまいもの みそじる</p> <p>エネルギー 460 kcal</p>	<p>6</p> <p>キャベツソテー くろしょくパン</p> <p>バイクドポテト こめこの クリームスープ</p> <p>エネルギー 438 kcal</p>	<p>7</p> <p>あおなの おかかあえ はくはん</p> <p>メンチカツ ゆばの すましじる</p> <p>エネルギー 414 kcal</p>	<p>8</p> <p>じゃがいもの そぼろいため むぎごはん (いたく)</p> <p>さばの カレーやき とうふの みそじる</p> <p>エネルギー 457 kcal</p>
<p>11</p> <p>ひじきのいために むぎごはん</p> <p>おろし ハンバーグ キャベツの みそじる</p> <p>エネルギー 427 kcal</p>	<p>12 ごとうちメニュー:ひょうごけん</p> <p>やたらづけ とうふめし</p> <p>あかしやき ばちじる</p> <p>エネルギー 401 kcal</p>	<p>13</p> <p>こんにやくと きゅうりのサラダ (オニオンドレッシング) こめこしょくパン</p> <p>オムレツ ポークシチュー</p> <p>エネルギー 412 kcal</p>	<p>14</p> <p>ごもくきんぴら むぎごはん</p> <p>しろみざかなの あまずあん わかめの みそじる</p> <p>エネルギー 428 kcal</p>	<p>15</p> <p>だいこんと ごぼうのサラダ むぎごはん</p> <p>さつまいも スティック ポークカレー</p> <p>エネルギー 492 kcal</p>
<p>18</p> <p>じゃがいもの にも むぎごはん</p> <p>さわらの こうみやき とうにゅう みそじる</p> <p>エネルギー 421 kcal</p>	<p>19 そつえんいわいこんだて</p> <p>そつえんいわい デザート はくはん</p> <p>たくあん あえ ふのすましじる</p> <p>トンカツ (ソース)</p> <p>エネルギー 536 kcal</p>	<p>20</p>	<p>21</p> <p>ぶたキムチどん のぐ むぎごはん</p> <p>はるまき チンゲンサイの スープ</p> <p>エネルギー 475 kcal</p>	<p>そつえん・しんきゅう おめでどうございます!</p>

「1ねんかんのきゅうしょく」をふりかえてみましょう!

こどもえんのおともだち、この1ねんのきゅうしょくをふりかえて、どんなことをおもいだしますか?にがてなたべものにちょうせんしてたべられるようになった、おはしをうまくつかえるようになった、きゅうしょくとうばんのおしごとをがんばった、などいろいろなことができたとおもいます。これからも、みんなでのしいきゅうしょくじかんをすごしたいですね。



きゅうしょくのやくそくやマナーを

「チェック」してみよう

- しょくじのまえに てあらいができた
 - 「いただきます」と「ごちそうさま」をいえた
 - よいせいで たべることができた
 - はしをじょうずに つかうことができた
 - よくかんで、あじわってたべることができた
 - たのしくたべることができた
- ※みなさんは、たくさんの方ができるようになりました🌸
- これからもチェックできるようにつづけましょう!

12にちは、ぜんこくごとうちメニュー「ひょうごけん」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。3がつは、かんさいちほうにある【ひょうごけん(兵庫県)】です。あかしのたこ・たんばのくろめめ・はりまのてのべそうめん・あわじまのたまねぎなどの とくさんぶつがあります。「とうふめし」はどんなごはんかな?「あかしやき」はなにがはいっているのかな?「やたらづけ」は、なにをつけたのかな?「ばちじる」のばちは、なにがな?どんなするものかな?

まいつき、『ごとうちメニュー』で、にほんのかくちを まわってきました。いつのひか そのちをおとずれてりょうりをあじわえるといいですね。