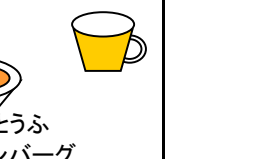
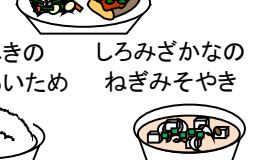
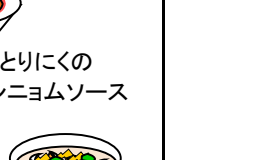
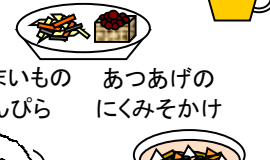
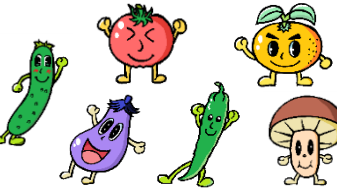
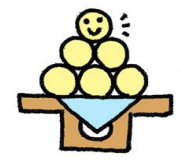


月	火	水	木	金
2  しおこんぶあえ チキンのねぎソース  むぎごはん いとかまぼこのすましじる エネルギー 404 kcal	3  あおなのいためもの さけのおろしかけ  むぎごはん おくらとうがんのみそじる エネルギー 400 kcal	4  ビーフンのいためもの にくだんごのトマトソース  しょくパン キャベツスープ エネルギー 356 kcal	5  ごもくめ さばのたつたあげ  むぎごはん なすのみそじる エネルギー 463 kcal	6  ごぼうサラダ とうふハンバーグ  むぎごはん なつやさいカレー エネルギー 474 kcal
9  やさいのナムル ショウロンボウ  むぎごはん マーボー豆腐 エネルギー 429 kcal	10  きんぴらごぼう あじのなんばんづけ  はくはん なめこのみそじる エネルギー 433 kcal	11  だいこんサラダ オムレツ  こめこしょくパン ベーコンとやさいのクリームスープ エネルギー 376 kcal	12  なすのみそいため ちくわのカレーあげ  むぎごはん さわにわん エネルギー 409 kcal	13  こんにやくいりキャベツサラダ ベイクドポテト  ソフトめん ミートソース エネルギー 452 kcal
	17 じゅうごやのこんだて おつきみデザート  さといもと じゅうごやバーグ だいこんのもの  むぎごはん つきみじる エネルギー 454 kcal	18  ジャーマンポテト しろみぎかなのフリッター  ころしょくパン ミネストローネ エネルギー 395 kcal	19 しょくいくのひ  にしみのやさいのおひたし とりにくのトマトおろしだれ  むぎごはん けんちんじる エネルギー 413 kcal	20  きりぼしだいこんときのこのいために ししゃものいそべあげ  むぎごはん (いたく) ごまキムチじる エネルギー 433 kcal
	24  ひじきのそぼろいため しろみぎかなのねぎみそやき  はくはん とうふときのこのすましじる エネルギー 442 kcal	25  フルーツジュレ やさいコロッケ  こがたパン しおやきそば エネルギー 486 kcal	26  あかじそあえ さんまのかばやきふう  むぎごはん とんじる エネルギー 430 kcal	27  はるさめサラダ (パンパンジー Dressing) とりにくのヤンニョムソース  キムたくごはん ちゅうかたまごスープ エネルギー 407 kcal
30  さつまいものきんぴら あつあげのにくみそかけ  むぎごはん ごもくじる エネルギー 452 kcal	かいづしのたべもの ○なす ○こめ(はつしも) ○しいたけ ○あぶらあげ ○あまながピーマン しゅんのたべもの ○なす ○ピーマン ○りんご ○かぼちゃ ○オクラ ○ぶどう ○とうがん ○さんま ○なし ○里いも ○あじ ○さつまいも ○いわし ○なめこ ○さば	 *ぎゅうにゅうはまいにちつきます。  *おうちから せいけつな おはしをもってきましょう。	れいわ6ねんど かいづしのしょくいくテーマ いっしょにやさいをたべよう 	ぎょうしゃ はいそう 業者 配送 17日(火) : おつきみデザート 

きゅうしょくのおはなし

あさごはんをたべましょう!

こどもえんのおともだち、まだまだあつひがつづいていますが、げんきにすごしていますか? まいにちあさごはんをたべてからとうえんしていますか? あさごはんをたべると、3つのよいことがあります。

- ・からだがあたたまり、げんきになります!
- ・のうがはたらくエネルギーになります!
- ・ウンチがでやすくなります!

あさごはんをたべて、1にちをげんきにすごしましょう。




9がつ1にちは「ぼうさいのひ」です。たいふうや、じしん、かじなどのさいがいへのそなえがひつようです。おうちでも、みずや、すぐにたべられるものをじゅんぴし、避難場所(ひなんばしょ)をかくにんしておきましょう。

「おつきみ」をたのしみましょう!

こしは17にちが、「じゅうごや(十五夜)」です。あきのみのににかんしゃして、さといもやおだんご、すすきなどをおそなえします。きゅうしょくでは、うさぎのかたちをしたハンバーグ、さといもとだいこんのもの、うさぎのもようがついたかまぼこがはいったしるものをだします。おたのしみに!!