

月	火	水	木	金
<p>れいわ6ねんど かいづしのしょくいくテーマ</p> <p>いっしょにやさいをたべよう</p>	<p>*ぎゅうにゅうは まいにちつきます。</p> <p>*おうちから せいけつな おはしをもってきましょう。</p>	<p>ぎょうしゃ はいそう 業者配送</p> <p>12日:なんのうみかん</p>	<p>かいづしのたべもの</p> <p>○きゅうり ○こめ(はつしも) ○トマト ○あぶらあげ ○しいたけ ○ペーめん ○なんのうみかん</p> <p>ペーめんってなあに? →かいづしでとれたおこめ「はつしも」 でつくった めんです。</p>	<p>1 かいづしょくざいのひ</p> <p>きゅうりと ししゃもの もやしのあえもの いそべあげ</p> <p>かきまわし ペーめんじる</p> <p>エネルギー 447 kcal</p>
<p>しゅんのたべもの</p> <ul style="list-style-type: none"> さといも さつまいも だいこん かぶ れんこん ごぼう にんじん ほうれんそう ブロッコリー カリフラワー ねぎ こまつな キャベツ はくさい さば さけ あじ みかん りんご かき 	<p>5</p> <p>ビビンバ はるまき</p> <p>むぎごはん ワンタンスープ</p> <p>エネルギー 491 kcal</p>	<p>6</p> <p>ほうれんそうと キャベツのソテー ハンバーグの デミグラスソースかけ</p> <p>しよくパン こんさいの クリームスープ</p> <p>エネルギー 396 kcal</p>	<p>7</p> <p>だいこんと あつあげのもの ぶたにくの かりんあげ</p> <p>はくはん いとかまぼこの すまじる</p> <p>エネルギー 464 kcal</p>	<p>8 いいはのひ</p> <p>ごぼうサラダ いかの ハーブやき</p> <p>ソフトめん ナポリタンソース</p> <p>エネルギー 510 kcal</p>
<p>11</p> <p>にしみのやさいの おひたし とりにくの しょうがやき</p> <p>むぎごはん とうにゅう みそしる</p> <p>エネルギー 409 kcal</p>	<p>12 なんのうみかん</p> <p>じゃがいもと やさいのものにあえ あじのみそたれ</p> <p>はくはん ぐたくさんじる</p> <p>エネルギー 453 kcal</p>	<p>13</p> <p>あおなの ナッツあえ しろみざかなの なんのうみかんソース</p> <p>こめこしよくパン ミネストローネ</p> <p>エネルギー 392 kcal</p>	<p>14</p> <p>ひじきの そぼろに あつあげの ねぎたれかけ</p> <p>むぎごはん とんじる</p> <p>エネルギー 453 kcal</p>	<p>15</p> <p>とうふとやさいの いたためもの ぶたにくとごぼうの あげがらめ</p> <p>むぎごはん (いたく) はるさめの スープ</p> <p>エネルギー 457 kcal</p>
<p>18</p> <p>きりぼしだいこんの あえもの ごもく 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 434 kcal</p>	<p>19 しょくいくのひ</p> <p>だいこんサラダ (イタリアンドレッシング) さつまいも スティック</p> <p>むぎごはん チキンカレー</p> <p>エネルギー 492 kcal</p>	<p>20</p> <p>せんざりじゃがいも のサラダ とりにくの トマトだれ</p> <p>くろしよくパン かぼちゃ ポターージュ</p> <p>エネルギー 474 kcal</p>	<p>21</p> <p>いりどうふ メンチカツ</p> <p>はくはん いものこじる</p> <p>エネルギー 464 kcal</p>	<p>22 わしよくのひのこんだて</p> <p>ごもくまめ さけのこうじやき</p> <p>むぎごはん だいこんの みそしる</p> <p>エネルギー 447 kcal</p>
<p>25</p> <p>マカロニと あおなのサラダ (ノンエッグマヨネーズ) ベイクドポテト</p> <p>むぎごはん ハヤシライス ソース</p> <p>エネルギー 506 kcal</p>	<p>26</p> <p>きりぼしだいこんの ピリからいたため さばの たつたあげ</p> <p>はくはん さといもと とりだんごの みそしる</p> <p>エネルギー 512 kcal</p>	<p>27</p> <p>フルーツ ミックス トマトオムレツ</p> <p>こがたパン やきそば</p> <p>エネルギー 457 kcal</p>	<p>28</p> <p>ちくぜんに ちくわの おこのみあげ</p> <p>むぎごはん さつまじる</p> <p>エネルギー 435 kcal</p>	<p>29</p> <p>はるさめの サラダ やさい しゅうまい</p> <p>キムチ チャーハン わかめスープ</p> <p>エネルギー 381 kcal</p>

きゅうしょくのおはなし

かんしゃしてたべましょう!

* * * * *

こどもえんのおともだち、たべるま
えに「いただきます」、たべおわったら
「ごちそうさまでした」と、いっています
か? たべものや、つくってくれるひと
に、かんしゃのきもちをもって、しょくじ
をしましょう。しょくじのあいさつや、た
べかたでかんしゃのきもちをしっかり
あらわしていきたいですね。

* * * * *

11月8日は
いい歯の日

けんこうでいいはがあれば、
よくかむことができ、あじわっ
てたべることができます。
きゅうしょくでは、よくかんで
たべるこんだてになっています。

11月24日は和食の日

みなさんは、「わしよくのひ」ってしてい
ますか? きいたことがありますか?
にほんのごはんが、どれだけおいしい
か、たいせつさをしてもらおう! と、いう
ひです。わしよくは、せかいじゅうから
ちゅうもくされている にほんの でんとうて
きなしょくぶんかです。
きゅうしょくでは、ごはん・さかな・だい
ず・かいそう・しゅんのやさいを とりいれた
こんだてになっています。