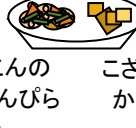
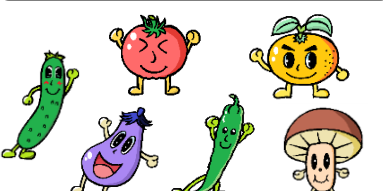
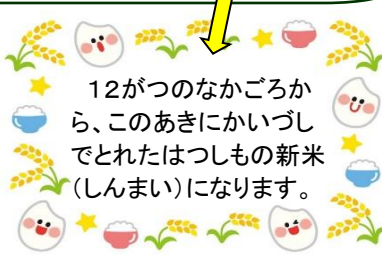


月	火	水	木	金
2 かいづしよくざいのひ  きゅうりの しおこんぶあえ とりにくの トマトだれ  むぎごはん  いとかまぼこの すましじる	3  じゃがいもの きんぴら  むぎごはん  しやもの カレーあげ とんじる	4  チリコンカン  しょくパン  キャベツスープ	5  だいこんと ぶたにくの いために  むぎごはん  さわらの ねぎみそかけ ふのすましじる	6  こんさい サラダ  むぎごはん  ぶたにくの きのこあんからめ はくさいの みそじる
エネルギー 416 kcal	エネルギー 434 kcal	エネルギー 354 kcal	エネルギー 418 kcal	エネルギー 438 kcal
9  こうやどうふの たまごじ  はくはん  コロッケ さわにわん	10  ぶたプルコギ どんのぐ  むぎごはん  ショウロンポウ とうふチゲ	11  ほうれんそうと きのこのソテー  こめこしょくパン  しろみざかなの カレーあげ ふゆやさいの クリームスープ	12  こんにゃくいり キャベツサラダ  むぎごはん  ぶたにくの たまねぎソース だいこんと さといものみそじる	13  ごぼうサラダ  ソフトめん  ベイクドポテト ミートソース
エネルギー 470 kcal	エネルギー 420 kcal	エネルギー 408 kcal	エネルギー 439 kcal	エネルギー 475 kcal
16  あかしそ あえ  はくはん  さばのしおやき さつまいもの みそじる	17  ぶたにくのこんさい どんぶりのぐ  むぎごはん  ちくわの いそべあげ わかめの すましじる	18  ジャーマンポテト  しょくパン  ハンバーグ (ケチャップ) はくさいとかぶの スープ	19 しょくいくのひ  にしみの やさいの サラダ  むぎごはん  オムレツ トマト チキンカレー	20 とうじのひのこんだて  ごもくひじき  むぎごはん (いたく)  かぼちゃの にくみそがらめ みぞれじる
エネルギー 449 kcal	エネルギー 417 kcal	エネルギー 360 kcal	エネルギー 461 kcal	エネルギー 464 kcal
23  やさいのナムル  むぎごはん  ぎょうざ マーボーどうふ	24  れんこんの みそきんぴら  はくはん  こざかなの からあげ けんちんじる	25 クリスマスこんだて  おたのしみ デザート  はなやさい サラダ (ノンエッグマヨネーズ)  くろしょくパン フライドチキン ミネストローネ	26  きりぼしだいこん のにも  むぎごはん  さけの あまずだれ こんさい ごまキムチじる	ぎょうしゃ はい そう 業者 配送 25日: おたのしみデザート 
エネルギー 423 kcal	エネルギー 458 kcal	エネルギー 466 kcal	エネルギー 432 kcal	
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 	 *ぎゅうにゆうは 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。	かいづしのたべもの ○きゅうり ○あぶらあげ ○トマト ○こめ(はつしも)  12がつのなかごろから、このあきにかいづし でとれたはつしもの新米 (しんまい)になります。	しゅんのたべもの ・さといも ・ねぎ ・さつまいも ・キャベツ ・だいこん ・はくさい ・かぶ ・ぶり ・れんこん ・さば ・ごぼう ・さけ ・にんじん ・かます ・ほうれんそう ・ゆず ・ブロッコリー ・みかん ・カリフラワー ・りんご	 おいとしを むかえましょう

きゅうしょくのおはなし

ていねいなてあらいをしましょう!



こどもえんのおともだち、さむくなりましたが、まいにちげんきにすごしていますか? さむくなると、しんがたコロナだけではなく、かぜやインフルエンザ、ノロウイルスによるしょくちゅうどくにちゅういがひつようです。それらのよぼうには、『てあらい』がたいせつです。しょくじのまえは、せっけんをつかい、ていねいにてをあらいましょう。

ことしのとうじは
12がつ21にちです

とうじは、1ねんでいちばんひるがみじかく、よるがながいひです。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『運(うん)』がつくといわれています。きゅうしょくでは、かぼちゃ(なんきん)・にんじん・だいこんをつかいます。

ふゆやすみには
すすんで、うちのひと
のおてつだいをしましょう!

12がつは、『とうじ』に『クリスマス』、『おおみそか』など、でんとうぎょうじや、ぎょうじしょくにふれるきかいがあります。かぞくのいちいんとして、しょくじのじゅんびや、おおそうじなどのてつだいができるといいですね。

