

6がつこんだてひょう

	月	火	水	木	金	土	
ちゅうしょく	<p>こどもたちになきのメニュー「バンサンスー」 はるさめのサラダなのですが、もともとはちゅうごくのおりょうりで 「バン」はあえる、「サン」はすうじの3、「スー」はいどのようにほそくきるとい ういみだそうです。</p>		<p><バンサンスーレシピ> ざいりょう(4にんぶん) ○はるさめ 100g ○きゅうり 2ほん ○たまご 2~4こ (いりたまご・うすやきたまご) ○ロースハム 100g</p>		<p>あわせちゅうみりょう ○さとう おおさじ2はい ○す おおさじ4はい ○しょうゆ おおさじ2はい ○ごまあぶら おおさじ1はい</p> 		1
おやつ	<p>すがきいていてしよかにぴったりのメニューです。つくりかたは、 ざいりょうをほそくきって、あわせちゅうみりょうであえます。</p>						<p>ミートスパゲッティ やさいスープ ぎゅうにゅう あられ おやついりこ</p>
ちゅうしょく	3	4	5	6	7	8	
ちゅうしょく	<p>ごはん とりにくのみそやきふう アスパラ、にんじん わかめととうふのすましじる</p>	<p>ごはん にぎかな きゅうりのごまあえ そうめんじる</p>	<p>ごはん ぶたにくとやさいのしょうがふうみやき じゃがいもとあぶらあげのみそじる</p>	<p>パン キャベツのハンバーグ トマト オニオンスープ</p>	<p>ごはん おいどんあげ オクラのあまざる もやしのみそじる</p>	<p>いためビーフン わかめスープ</p>	
おやつ	<p>ぎゅうにゅう フルーツポンチ (てづくり)</p>	<p>のおヨーグルト かりんとう</p>	<p>ぎゅうにゅう キャロットちゃん (てづくり)</p>	<p>ぎゅうにゅう ビスケット</p>	<p>ぎゅうにゅう せんべい チーズ</p>	<p>ぎゅうにゅう サブレ</p>	
ちゅうしょく	10	11	12	13	14	15	
ちゅうしょく	<p>ごはん だいちいりキーマカレー トマトとオクラのサラダ</p>	<p>パン バンサンスー チンゲンサイととうふのスープ</p>	<p>ごはん にぎかな きゅうりのごまあえ そうめんじる</p>	<p>パン レバーボール ポイルキャベツ もずくスープ</p>	<p>ごはん てばなかのてりに こまつなとツナのちゅうかあえ きのことわかめのちゅうかふうスープ</p>	<p>うどんかい</p> 	
おやつ	<p>ぎゅうにゅう オレンジ</p>	<p>ぎゅうにゅう こくとうもち (てづくり)</p>	<p>のおヨーグルト かりんとう</p>	<p>ぎゅうにゅう クッキー</p>	<p>ぎゅうにゅう おかき</p>		
ちゅうしょく	17	18	19	20	21	22	
ちゅうしょく	<p>ごはん おいどんあげ オクラのあまざる もやしのみそじる</p>	<p>パン レバーミートスパゲッティ やさいスープ</p>	<p>ごはん とりにくのみそやきふう アスパラ、にんじん わかめととうふのすましじる</p>	<p>パン キャベツのハンバーグ トマト オニオンスープ</p>	<p>たんじょうかい ガパオライス あおりのかおるササミフライ グリーンサラダ</p>	<p>いためビーフン わかめスープ</p>	
おやつ	<p>ぎゅうにゅう せんべい チーズ</p>	<p>ぎゅうにゅう あられ おやついりこ</p>	<p>ぎゅうにゅう フルーツポンチ (てづくり)</p>	<p>ぎゅうにゅう ビスケット</p>	<p>ユイミータンふうスープ オレンジ こけいヨーグルト</p>	<p>ぎゅうにゅう サブレ</p>	
ちゅうしょく	24	25	26	27	28	29	
ちゅうしょく	<p>ごはん だいちいりキーマカレー トマトとオクラのサラダ</p>	<p>ごはん ぶたにくとやさいのしょうがふうみやき じゃがいもとあぶらあげのみそじる</p>	<p>パン バンサンスー チンゲンサイととうふのスープ</p>	<p>ごはん さかなのなんばんに トマト、きゅうりもみ えのきとにんじのみそじる</p>	<p>ごはん てばなかのてりに こまつなとツナのちゅうかあえ きのことわかめのちゅうかふうスープ</p>	<p>にくみそうどん バナナ</p>	
おやつ	<p>ぎゅうにゅう キャロットちゃん (てづくり)</p>	<p>ぎゅうにゅう オレンジ</p>	<p>ぎゅうにゅう こくとうもち (てづくり)</p>	<p>ぎゅうにゅう かりんとう</p>	<p>ぎゅうにゅう おかき</p>	<p>ぎゅうにゅう マルポーロ</p>	

※おこさんといっしょに、こんだてひょうをよめるように、ひらがなとカタカナでかいています。

かたのほいくえん れいわ6ねん6がつ