





2がつこんだてひょう



	げつ	か	すい	もく	きん	ど
ちゅうしょく	2 パン だいこんシチュー コーンとカニカマのサラダ	3 ごはん いわしハンバーグ ポイルキャベツ ぶたじるふうみそしる	4 ごはん こおりどうふのたまごとじ はくさいのみそしる	5 パン チキンナゲット ブロッコリー コーンスープ	6 ごはん さかなのみそに だいこんべっこうに ほうれんそうのすましじる	7 カレーうどん フルーツあえ
おやつ	ぎゅうにゅう クッキー	ぎゅうにゅう だいちのかみなりあげ(てづくり) ビスケット(みまんじ)	ぎゅうにゅう あられ おやつこんぶ	ぎゅうにゅう りんご	ぎゅうにゅう こくとうもち(てづくり)	ぎゅうにゅう せんべい
ちゅうしょく	9 パン チーズいりハンバーグ にんじんのつやに キャベツのスープ	10 ごはん とりにくのてりに こまつなごまあえ とうふとわかめのみそしる	11 けんこきねんび 	12 ごはん さかなのこうみあげ トマト スナップエンドウ コーンスープ	13 ごはん ハヤシじる ひじきサラダ	14 イタリアンスパゲッティ コーンとキャベツのとうにゅうスープ
おやつ	ぎゅうにゅう クラッカー	ぎゅうにゅう てつきょうかうエハース ビスケット		ぎゅうにゅう クッキー	ぎゅうにゅう ココアとプルーンのとうにゅうむしパン (てづくり)	ぎゅうにゅう かりんとう
ちゅうしょく	16 パン だいこんシチュー コーンとカニカマのサラダ	17 ごはん レバーのてりに きりぼしだいこんサラダ じゃがいものみそしる のおヨーグルト おかき	18 たんじょうかい カレーピラフ 豚ヒレのたったあげ キャベツののりサラダ わかめのみそしる バナナ ゼリー	19 ごはん さかなのみそに だいこんべっこうに ほうれんそうのすましじる ぎゅうにゅう こくとうもち(てづくり)	20 パン チキンナゲット ブロッコリー コーンスープ	21 カレーうどん フルーツあえ
おやつ	ぎゅうにゅう クッキー			ぎゅうにゅう りんご	ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう せんべい
ちゅうしょく	23 てんのうたんじょうび 	24 パン チーズいりハンバーグ にんじんのつやに キャベツのスープ	25 ごはん とりにくのてりに こまつなごまあえ とうふとわかめのみそしる	26 ごはん さかなのこうみあげ トマト スナップエンドウ コーンスープ	27 ごはん ハヤシじる ひじきサラダ	28 イタリアンスパゲッティ コーンとキャベツのとうにゅうスープ
おやつ		ぎゅうにゅう クラッカー	ぎゅうにゅう てつきょうかうエハース ビスケット	ぎゅうにゅう クッキー	ぎゅうにゅう ココアとプルーンのとうにゅうむしパン (てづくり)	ぎゅうにゅう かりんとう

「ま・ご・わ・や・さ・し・い」をしていますか？

けんこうてきて バランスのとれた しょくじをいしきすることばです。
まだまださむさがきびしいこのきせつ。たいちょうをくずさないように
「まごわ(は)やさしい」のしょくせいかつをこころがけましょう。



ま…まめ (だいず、とうふ、みそなど)

ご…ごま

わ…わかめ (かいそう)

や…やさい (こんさい、りょくおうしょくやさいなど)

さ…さかな

し…しいたけ (きのこるい)

い…いも (じゃがいも、さつまいも、さといもなど)

