

	月	火	水 4	木 5	金 6	土 7
	1月の予定平均給与栄養量					
副食	○エネルギー ... 421kcal ○たんぱく質 ... 18.9g ○脂質 ... 15.9g		松風焼き マカロニサラダ 凍豆腐の清汁 りんご	麻婆豆腐 もやしのナムル はんぺんスープ みかん	厚焼き卵 いかとわかめの酢味噌和え 煮豆 なめこ汁 ミニトマト	七草 じゃがいものそぼろ煮 もやしとピーマンの炒め物 かきたま汁 バナナ
おやつ			ヨーグルトゼリー せんべい	がんづき 牛乳	栗ようかん 牛乳	
	9	10	11	12	13	14
副食	 成人の日	味噌おでん 大徳寺和え つくね汁 バナナ	ほかほかごはんの日 魚の塩焼き ひじきのごま和え 豚汁 みかん	肉じゃが 青菜和え わかめの味噌汁 りんご	エビカツ めかぶの和え物 白菜と人参の味噌汁 ミニトマト	手作り弁当 
おやつ	さつまいも入りおもち 牛乳		ヨーグルト せんべい	フルーツサンド 牛乳	豆銀糖 牛乳	牛乳
	16	17	18	19	20	21
副食	さばの味噌煮 豚肉とピーマンの炒め物 せんべい汁 りんご	豆腐だんごのケチャップ煮 キャベツの煮浸し 春雨スープ キウイフルーツ	ひじき卵 三色サラダ じゃがいもと キャベツの味噌汁 ミニトマト	お誕生会 天井 ブロッコリーのお浸し ベジタブルサラダ・花魁の清汁 みかん・ミニトマト	白菜のクリーム煮 ひじきサラダ ウィンナーソテー スイーティー	煮込みうどん かぼちゃの含め煮 みかん 牛乳
おやつ	さつまいもの素揚げ 牛乳	ジョア せんべい	小倉蒸しパン 牛乳	ケーキ 牛乳	お好み焼き 牛乳	
	23	24	25	26	27	28
副食	煮魚 千草和え いものこ汁 スイーティー	八宝菜 ごまもやし 凍豆腐の味噌汁 ミニトマト	祖父母参観日 鶏ごま煮 ヤーコンサラダ おいもの団子汁 みかん	生姜焼き わかめの酢の物 豆腐とほうれん草の味噌汁 りんご	鮭のハンバーグ 切干サラダ じゃがいもと 青菜の味噌汁 キウイフルーツ	炒り豆腐 チーズサラダ にらたま汁 バナナ
おやつ	バナナケーキ 牛乳	五平餅 牛乳	りんごジュース ビスケット	くるみゆべし 牛乳	オレンジゼリー せんべい	
	30	31	  はしを大切に使おう！ はしは、日本人にとってとても大切な食事の道具です。昔から、日本人ははしを器用に使って、食事してきました。こうした文化を大切に守り、また後世にも伝えていくようにしたいですね。			
副食	スコッチエッグ ブロッコリーのごま和え わかめコンソープ バナナ	炒り鶏 白和え もやしの味噌汁 りんご				
おやつ	干しいも 牛乳	黒糖まんじゅう 牛乳				

はしを正しく持とう！

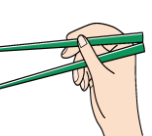
いろいろな使い方ができる **はし**

つまむ くるむ

はがす はしは、和食を食べるのに適した、つまむ、はさむ、切るなどいろいろな動作をすることができます。

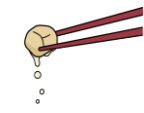



はさむ

切る 混ぜる



こんなことをしていませんか？

これは「きれいばし」といって食事中にしてはいけないはしづかいです。一緒に食べている人にいやな思いをさせないためのマナーです。

 涙ばし	 持ちばし	 刺しばし
 迷いばし	 寄せばし	 探りばし