



きゅうしょくだより

2022.03.01

5月14日 ☆韓国・朝鮮☆ 짜장면 (韓国・朝鮮のジャージャー麺) 오이김치 (からくないきゅうりのきむ치) おれんじ ☆牛乳・호떡 (シナモンシュガーのおやき)	5月28日 ☆ペルー☆ Tallarin Blanco (ういんなーのくりーむそーすばすた) 茹で野菜 かぼちゃのこんそめすーぶ ☆牛乳・Gelatina (3しよくゼリーのみるくそーすがけ)	6月11日 ☆ふいりびん☆ LUGAW (鶏肉のにんにく&しょうがのおかゆ) きゃべつととまとのあますづけ ばなな ☆豆乳・Lumpiang gulay (やさいのはるまき)	6月25日 ☆中国☆ 西紅柿炒雞蛋 (トマトと卵の炒め のせうどん) 大根ときゅうりの甘酢漬 めろん ☆牛乳・開口笑 (ごまつきあげどーなつ)	7月2日 ☆おきなわ☆ じゅーしーごはん (豚肉と昆布の炊き込みご飯) 味噌汁 (たっぷりやさいのスパム入り味噌汁) すいか ☆牛乳・ちんすこう (黒糖くつきー)	7月30日 ☆おきにいり☆ 手作りパン チキンてりやきパン ナポリタンパン バナナ ☆麦茶 海苔巻き・チーズ
9月10日 ☆おきにいり☆ お好み焼き 焼きそば すいか ☆牛乳 ほうれん草の小倉ケーキ	9月24日 ☆韓国・朝鮮☆ 콩국수 (豆乳スープのうどん) 치즈 치즈이 (にらと入参のおやき) おれんじ ☆牛乳・호박죽 (かぼちゃのお粥)	10月1日 ☆ふいりびん☆ ごはん Sinigang (豚肉と夏野菜のすっぱいスープ) オレンジ ☆豆乳・Lumpiang gulay (やさいのはるまき)	10月15日 ☆おきなわ☆ 沖縄そば 白菜の塩昆布和え みかん ☆牛乳・さーたーあんだぎー (黒糖のあげどーなつ)	10月29日 ☆ペルー☆ Aji de polio (とりにくのくりーむ煮) かぼちゃの野菜スープ ☆牛乳・Picarones (かぼちゃとさつま芋のドーナツ)	11月12日 ☆中国☆ ごはん 酸菜炖猪肉 (酸っぱい白菜の漬物と豚肉のスープ) じゃが芋の細切り炒め みかん ☆牛乳・雞蛋餅 (なが(長ねぎのおやき)
11月26日 ☆ねばーる☆ くらこ たるかりー (とりにくのすばいす煮) やさいの たるかりー (じゃが芋とぶろっこりーのすばいす煮) ダール(豆のすばいすすーぶ) ☆麦茶・KAMOTE QUE (ふいりびんの さつま芋のくろみつあけ)	12月3日 ☆韓国・朝鮮☆ 삼계탕 (とりのやくぜんすーぶ) 나물 (やさいのあえもの) ☆牛乳・약밥 (こくとうおこわ)	12月16日 ☆ペルー☆ Tallarin Verd (ほうれんそうのチーズばすた) Papa a la huancaína (じゃがいものちーずそーすがけ) かぼちゃスープ・おれんじ ☆牛乳・Arroz con leche (お米の甘い牛乳がゆ)	1月14日 ☆おきにいり☆ 炒飯 焼き餃子 大根スープ みかん ☆豆乳・焼きプリン	2月4日 ☆中国☆ 水餃 (皮から手作りの餃子) みかん ☆牛乳・杏仁豆腐	2月25日 ☆韓国・朝鮮☆ 닭개장국밥 (鶏肉とやさいのスープかけごはん) みかん ☆牛乳・떡볶이 (お餅と野菜の炒め煮)
3月4日 ☆あるぜんちん☆ パン Milanesa(ビーフカツレツ) レモンドレッシングサラダ コンソメスープ ☆牛乳	3月11日 ☆韓国・朝鮮☆ 떡국 (お雑煮) みかん ☆牛乳・김밥 (のりまき)	3月18日 ☆おきにいり☆ 絵本『おべんとうばす』 おにぎり・はんぱーぐ たまごやき・ぶろっこりー みにとまと・みかん ☆牛乳・しょうゆらーめん	『我が家の味』=【ひとりひとりの文化】を大切にしたいと想い 今まで 出会ってきた メニューを みんなで 分かち合った にじいろメニュー★ 家庭の 愛情 あふれる すてきな メニューに 感謝して、2021年度の にじいろメニューを 紹介します。		



3がつ めにゅー



げつ	か	すい	もく	きん	ど
	1	2	3	4	5
	ごはん とりにくのてりまよやき うのはなのいりに みそしる(さといも・ながねぎ) いよかん ぎゅうにゅう いちごじゃむさんどばん	ごはん ぶたればーのたつたあげ ● にんじんさらだ みそしる(きゃべつ・ごーん) はっさく ぎゅうにゅう きなこむしばん	ひなまつり ぎょうじしょく さんしょくごはん はなだんご ばんさんすう なのはなのすましじる ぎゅうにゅう いちごぜりー	にじいろめにゅー ● あるぜんちん	ごはん ぶたにくのてりやき ● きりぼしだいこんと こまつなのびたし みそしる(わかめ・たまねぎ) ぎゅうにゅう こくとうばん ぶるーん
7	8	9	10	11	12
ごはん あどぼ (ふいりびん とりにくとやさいのさっぱりに) さんばいず ゆでぶろっこりー きよみかん ぎゅうにゅう いちごじゃむさんどばん	ごはん さわらのみそてりやき おひたし にまめ みそしる(なめこ・だいこん) ぎゅうにゅう じゃがいももち	ごはん とりにくのごまみそやき まかろにさらだ ● けんちんじる でこぼん ぎゅうにゅう こましおおにぎり	ごはん やきめんちかつ ● ぼいるきゃべつ とうにゅうごーんすーぶ いよかん ぎゅうにゅう くろみつかん かぶきあげ	にじいろめにゅー かんこく・ちょうせん	ごはん むきがれいのいそべやき じゃがいものごまあえ みそしる(はくさい・ほうれんそう) ぎゅうにゅう すていっくばん ぶるーん
14	15	16	17	18	19
がーりつくらいす びかんで・で・ぼじょ (なんべい とりにくとやさいのとまにとこみ) しょうゆふれんちさらだ でこぼん ぎゅうにゅう いなりずし	ごはん とうふのつくねやき ● とまととしめじのまりね みそしる(こまつな・あぶらあげ) あまなつかん ぎゅうにゅう まかろにのあべかわ	ごはん しゃけのしおしょうがやき ひじきさらだ とんじる ● きよみかん ぎゅうにゅう りんごかんてん	ざっこくまい ちきんかれー きりぼしだいこんのさらだ いよかん ぎゅうにゅう ぐれーぶぜりー りっつくらっかー	にじいろめにゅー ● おきにいり	ごはん ぶたにくのてりやき ● きりぼしだいこんと こまつなのびたし みそしる(わかめ・たまねぎ) ぎゅうにゅう こくとうばん ぶるーん
21	22	23	24	25	26
おやすみ	ごはん とりにくのごまみそやき まかろにさらだ ● けんちんじる でこぼん ぎゅうにゅう おはぎ	ごはん さわらのみそてりやき おひたし にまめ みそしる(なめこ・だいこん) ぎゅうにゅう じゃがいももち	ごはん やきめんちかつ ● ぼいるきゃべつ とうにゅうごーんすーぶ いよかん ぎゅうにゅう くろみつかん かぶきあげ	しょくばん まかろにぐらたん すびなちさらだ こんそめすーぶ はっさく ぎゅうにゅう はりはりごはん	ごはん むきがれいのいそべやき じゃがいものごまあえ みそしる(はくさい・ほうれんそう) ぎゅうにゅう すていっくばん ぶるーん
28	29	30	31	じよきよしょく ● = ぶたにくをつかいます。 とりにくにかわります。	
がーりつくらいす びかんで・で・ぼじょ (なんべい とりにくとやさいのとまにとこみ) しょうゆふれんちさらだ でこぼん ぎゅうにゅう いなりずし	ごはん しゃけのしおしょうがやき ひじきさらだ とんじる ● きよみかん ぎゅうにゅう りんごかんてん	ごはん とうふのつくねやき ● とまととしめじのまりね みそしる(こまつな・あぶらあげ) あまなつかん ぎゅうにゅう まかろにのあべかわ	ざっこくまい ぼーくかれー ● きりぼしだいこんのさらだ いよかん ぎゅうにゅう ぐれーぶぜりー りっつくらっかー		