きゅうしょくだより

2023.03.01

『我が家の味』＝【ひとり ひとりの文化】を大切にしたい想いから、今まで出会ってきためにゅーを みんなで分かち合いました。

お家の愛情あふれるすてきなメニューに感謝して　2023年度に みんなで食べためにゅーを紹介します。

Adobo（あどぼ） （ふぃりぴん の とりにくとやさいのにもの）	짜장면（ちゃじゃんみょん） （かんこく・ちょうせん の じゃーじゃーめん）	약　밥(やっぱぷ) (かんこく・ちょうせんのこくとうおこわ)	콩국수(こんくっす) (かんこく・ちょうせん の とうにゅうめん)	찌　짐(ちぢみ) (かんこく・ちょうせん みついりおやき)
Picante de pollo (ぴかんで で ぽしょ) (ぽりぴあのとりにくのすぱいすとまとにこみ)	Tallarin Verde (たじゃりん べるで) （べるー の ほうれんそう ぱすた）	동그랑땡（とんぐらんてん） （かんこく・ちょうせん にくだんご ちぢみ）	소고기국（そこぎくっ） （かんこく・ちょうせん ぎゅうにくすーぷ）	西紅柿炒鶏蛋麺 （しーほんしーちゃおじーたんめん） （ちゅうごく の とまと たまご めん）
Ｌｕｇａｗ（るがう） （ふぃりぴん の とりがゆ）	Aji de gallina（あひ で がじーな） （ぺるー の とりにく の くりーむ に）	Picarones（ぴかろねす） （ぺるー の　かぼちゃのどーなつ）	じゅーしーごはん （おきなわ ぶたにく と こんぶ の たきこみごはん）	あまがし （おきなわ おしむぎいりぜんざい）
ひやむぎ ちゃんぷる （おきなわ　いためひやむぎ）	もずく の てんぷら （おきなわ　もずくのてんぷら）	豆花（とうふぁ～） （ちゅうごく　とうにゅうぷりん）	잡　채（ちゃぷちぇ） （かんこく・ちょうせん　はるさめいため）	미역국（みょっくく） （かんこく・ちょうせん　わかめすーぷ）
삼계당(さむげたん) （かんこく・ちょうせんのとりすーぷ）	あーしゅじょー （いらん の おしむぎ の やさいすーぷ）	Tallarines Blance （たじゃりねす ぶらんこ） （ぺるーのちーずとくりーむのすぱげてぃー）	KAMOTEQ(かもてきゅー) （ふぃりぴんのこくとう あげさつまいも）	TURON（とぅろん） （ふぃりぴん の ばななのはるまき）
おきなわ そば （おきなわ の ぶたばらに そば）	Pastel(ぱすてる) （ぶらじる の はむととーずのあげぱい）	닭개장（たるけじゃん） （かんこく・ちょうせん　とりとやさいのすーぷ）	酸菜炖豚肉（つぁんつぁいとんつうろう） （ちゅうごく　はくさいのふるづけとぶたにくのスープ）	餡餅（しゃーびん） （ちゅうごく　やさいとぶたにくのやきまんじゅう）
mazamorra morada （まさもら・もらーだ） （ぺるー　むらさきとうもろこし の でざーと）	Arrroz con leche （あろーす こん れちぇ） （ぺるー　こめ の みるくに）	떡　국(とっく) （かんこく・ちょうせん　ぞうに）	김　밥（きんぱぷ） （かんこく・ちょうせん　のりまき）	Milanesa（みらねーさ） （あるぜんちん の びーふかつ）

★　3がつ　りにゅうしょく　めにゅー　★

ひにち	ようび	ごっくん 期 ちゅうしょく　～ひるごはん～	15:00 おやつ	もぐもぐ 期 ちゅうしょく　～ひるごはん～	15:00 おやつ	かみかみ 期 ちゅうしょく　～ひるごはん～	15:00 おやつ	ぱくぱく 期 ちゅうしょく　～ひるごはん～	15:00 おやつ
1	きん	つぶしがゆ ふ の ぺーすと にんじん の ぺーすと うすい すましじる みるく　160	みるく　200	おかゆ とりささみ うすくずに にんじん の やわらかに すましじる みるく　120	みるく　200	なんはん とりだんご の うすくずに ばんさんすー　きざみ すましじる みるく　80	みるく　200 おかし	★ひなまつり ぎょうじしょく ★ ちらしずし とりだんご ばんさんすー すましじる　きよみかん	ぎゅうにゅう KAMOTEQ
2 16 30	ど	つぶしがゆ こうやどうふ の ぺーすと さつまいも の ぺーすと うすい みそしる みるく　160	みるく　200	おかゆ こうやどうふ の うすくずに さつまいも の やわらかに みそしる みるく　120	みるく　200	なんはん こうやどうふ の そぼろに さつまいも の あまに みそしる（こまつな） みるく　80	みるく　200 おかし	ごはん こうやどうふ の そぼろに さつまいも の あまに みそしる（こまつな） おれんじ	ぎゅうにゅう はっぴーたーん たべっことうぶつ
4 18	げつ	つぶしがゆ こうやどうふ の ぺーすと きゃべつ の ぺーすと うすい やさいじる みるく　160	みるく　200	おかゆ こうやどうふ の うすくずに きゃべつ の やわらかに やさいじる みるく　120	みるく　200	なんはん こうやどうふ の うすくずに ふれんちさらだ やさいじる みるく　80	みるく　200 おかし	ごはん ADOBO（あどぼ） はわいあんさらだ おれんじ	ぎゅうにゅう まかろにの あべかわ
5 19	か	ぱんがゆ きぬどうふ の ぺーすと ぶろっこりー の ぺーすと うすい やさいじる みるく　160	みるく　200	ぱんがゆ きぬどうふ の うすくずに ぶろっこりー の やわらかに やさいじる みるく　120	みるく　200	しょくぱん にくだんご の うすくずに ゆでやさい（ぶろっこりー・にんじん） やさいじる みるく　80	みるく　200 おかし	しょくぱん とうふ の なげっと ゆでやさい（ぶろっこりー・にんじん） さつまいも の ばたーに きよみかん	ぎゅうにゅう やきおにぎり
6	すい	つぶしがゆ ふ の ぺーすと はくさい の ぺーすと うすい すましじる みるく　160	みるく　200	おかゆ ふ の うすくずに はくさい の やわらかに すましじる みるく　120	みるく　200	なんはん ふ の うすくずに はくさい の やわらかに すましじる みるく　80	みるく　200 おかし	水餃（すいじゃお） おれんじ	ぎゅうにゅう じゅーしーごはん
7 21	もく	つぶしがゆ しろみざかな の ぺーすと にんじん の ぺーすと うすい みそしる みるく　160	みるく　200	おかゆ しろみざかな の うすくずに にんじん の やわらかに みそしる みるく　120	みるく　200	なんはん しろみざかな の うすくずに きりぼしだいこん の にもの みそしる（じゃがいも） みるく　80	みるく　200 おかし	むぎごはん さけ の しょうがやき きりぼしだいこん の にもの みそしる（じゃがいも・こまつな） ばなな	ぎゅうにゅう ろーるかすてら
8 22	きん	うどん の くたくたに こうやどうふ の ぺーすと にんじん の ぺーすと うすい すましじる みるく　160	みるく　200	うどん の やわらかに こうやどうふ の うすくずに にんじん の やわらかに すましじる みるく　120	みるく　200	うどん こうやどうふ の うすくずに にんじん の にもの すましじる みるく　80	みるく　200 おかし	うどん なっとう の てんぷら きよみかん	ぎゅうにゅう みずようかん くらっかー
9 23	ど	つぶしがゆ ふ の ぺーすと さつまいも の ぺーすと うすい みそしる みるく　160	みるく　200	おかゆ とりささみ うすくずに さつまいも の やわらかに みそしる みるく　120	みるく　200	なんはん とりささみ の うすくずに さつまいも の あまに みそしる（きりぼしだいこん） みるく　80	みるく　200 おかし	ごはん とりむねにく の かれーやき さつまいも の あまに みそしる（きりぼしだいこん） おれんじ	ぎゅうにゅう ばかうけ かりんとう
11 25	げつ	つぶしがゆ ふ の ぺーすと きゃべつ の ぺーすと うすい やさいじる みるく　160	みるく　200	おかゆ とりささみ うすくずに きゃべつ の やわらかに やさいじる みるく　120	みるく　200	なんはん とりささみ の しちゅー ふれんちさらだ　きざみ みるく　80	みるく　200 おかし	ごはん ちきんかれー ふれんちさらだ ばなな	ぎゅうにゅう ぐれーぷぜりー くらっかー
12 26	か	つぶしがゆ しろみざかな の ぺーすと ほうれんそう の ぺーすと うすい みそしる みるく　160	みるく　200	おかゆ しろみざかな の うすくずに ほうれんそう の やわらかに みそしる みるく　120	みるく　200	なんはん しろみざかな の うすくずに とうふ の しらあえ みそしる（にんじん） みるく　80	みるく　200 おかし	ごはん かじき の にざかな とうふ の しらあえ みそしる（もやし・にんじん） きよみかん	ぎゅうにゅう あんこくっきー
13 27	すい	ぱんがゆ こうやどうふ の ぺーすと ぶろっこりー の ぺーすと うすい やさいじる みるく　160	みるく　200	ぱんがゆ こうやどうふ の うすくずに ぶろっこりー の やわらかに やさいじる みるく　120	みるく　200	しょくぱん こうやどうふ の うすくずに ゆでやさい（ぶろっこりー） やさいじる みるく　80	みるく　200 おかし	ろーるぱん ちりこんかん ゆでやさい（ぶろっこりー） おれんじ	ぎゅうにゅう みそねーず おにぎり
14	もく	つぶしがゆ ふ の ぺーすと にんじん の ぺーすと うすい すましじる みるく　160	みるく　200	おかゆ ふ の うすくずに にんじん の やわらかに すましじる みるく　120	みるく　200	なんはん とりればー の うすくずに にんじん・きゅうり の さんばいず すましじる（ほうれんそう） みるく　80	みるく　200 おかし	ごはん とりればー の たつたあげけちゃっぷに もやし の さんばいず すましじる（ほうれんそう） ばなな	ぎゅうにゅう きなこ あげぱん
15 29	きん	つぶしがゆ ふ の ぺーすと ぶろっこりー の ぺーすと うすい やさいじる みるく　160	みるく　200	おかゆ ふ の うすくずに ぶろっこりー の やわらかに やさいじる みるく　120	みるく　200	なんはん ふわふわ たまごやき ゆでやさい（ぶろっこりー・にんじん） やさいじる みるく　80	みるく　200 おかし	おにぎり はんばーぐ・たまごやき ゆでやさい（ぶろっこりー・にんじん） みかん	ぎゅうにゅう ぼたもち
28	もく	ぱんがゆ ふ の ぺーすと きゃべつ の ぺーすと うすい やさいじる みるく　160	みるく　200	ぱんがゆ ふ の うすくずに きゃべつ の やわらかに やさいじる みるく　120	みるく　200	しょくぱん ふ の うすくずに ふれんちさらだ こんそめすーぷ みるく　80	みるく　200 おかし	しょくぱん Milanesa（みらねーさ） ふれんちさらだ こんそめすーぷ ばなな	ぎゅうにゅう でこれーしょん けーき

☺　３がつ　めにゅー　☺

2024.03.01

げつ	か	すい	もく	きん	ど
				1	2
				★　ひなまつり ぎょうじしょく　★ ちらしずし 　とりだんご 　ばんさんすー すましじる（ふ・なのはな） きよみかん	ごはん 　こうやどうふ の そぼろに 　さつまいも の あまに みそしる（こまつな・えのき） おれんじ
				ぎゅうにゅう 　KAMOTEQ（かもてきゅー） 　（ふぃりぴん　さつまいも の こくとうあげ）	ぎゅうにゅう 　はっぴーたーん 　たべっこどうぶつ
4	5	6	7	8	9
ごはん 　ADOBO（あどぼ） 　（ふぃりぴん　とりにく と やさいの にもの） 　はわいあん さらだ おれんじ	しょくぱん 　とうふ の なげっと 　ゆでやさい（ぶろっこりー・にんじん） 　さつまいも の ばたーに きよみかん	水餃（すいじゃお） （ちゅうごく　てづくり ゆでぎょうざ） おれんじ	むぎごはん 　さけ の しょうがやき 　きりぼしだいこん の にもの みそしる（じゃがいも・こまつな） ばなな	きつね うどん 　なっとう の てんぷら きよみかん	ごはん 　とりむねにく の かれーやき 　さつまいも の あまに みそしる（なまあげ・きりぼしだいこん） おれんじ
ぎゅうにゅう 　まかろに の あべかわ	ぎゅうにゅう 　やきおにぎり	ぎゅうにゅう 　じゅーしーごはん	ぎゅうにゅう 　ろーるかすてら	ぎゅうにゅう 　みずようかん 　くらっかー	ぎゅうにゅう 　ばかうけせんべい 　くろかりんとう
11	12	13	14	15	16
むぎごはん 　ちきん かれー 　ふれんち さらだ ばなな	ごはん 　かじき の にざかな 　とうふ の しらあえ みそしる（もやし・にんじん） きよみかん	ろーるぱん 　ちりこんかん 　ゆでやさい（ぶろっこりー） おれんじ	ごはん 　とりればー の たつたあげ けちゃっぷに 　もやし の さんばいず すましじる（まいたけ・ほうれんそう） ばなな	★ えほん・おべんとうばす ★ おにぎり 　とり はんばーぐ ・ たまごやき 　ゆでやさい（ぶろっこりー・にんじん） 　ぷちとまと みかん	ごはん 　こうやどうふ の そぼろに 　さつまいも の あまに みそしる（こまつな・えのき） おれんじ
ぎゅうにゅう 　グレープ ぜりー 　くらっかー	ぎゅうにゅう 　あんこくっきー	ぎゅうにゅう 　みそねーず おにぎり	ぎゅうにゅう 　きなこあげぱん	ぎゅうにゅう 　ぼたもち	ぎゅうにゅう 　はっぴーたーん 　たべっこどうぶつ
18	19	20	21	22	23
ごはん 　ADOBO（あどぼ） 　（ふぃりぴん　とりにく と やさいの にもの） 　はわいあん さらだ おれんじ	しょくぱん 　とうふ の なげっと 　ゆでやさい（ぶろっこりー・にんじん） 　さつまいも の ばたーに きよみかん		むぎごはん 　さけ の しょうがやき 　きりぼしだいこん の にもの みそしる（じゃがいも・こまつな） ばなな	きつね うどん 　なっとう の てんぷら きよみかん	ごはん 　とりむねにく の かれーやき 　さつまいも の あまに みそしる（なまあげ・きりぼしだいこん） おれんじ
ぎゅうにゅう 　まかろに の あべかわ	ぎゅうにゅう 　やきおにぎり		ぎゅうにゅう 　ろーるかすてら	ぎゅうにゅう 　みずようかん 　くらっかー	ぎゅうにゅう 　ばかうけせんべい 　くろかりんとう
25	26	27	28	29	30
むぎごはん 　ちきん かれー 　ふれんち さらだ ばなな	ごはん 　かじき の にざかな 　とうふ の しらあえ みそしる（もやし・にんじん） きよみかん	ろーるぱん 　ちりこんかん 　ゆでやさい（ぶろっこりー） おれんじ	しょくぱん 　Milanesa（みらねさ） 　（あるぜんちん の びーふかつ） 　ふれんちさらだ こんそめすーぷ ばなな	★ えほん・おべんとうばす ★ おにぎり 　とり はんばーぐ ・ たまごやき 　ゆでやさい（ぶろっこりー・にんじん） 　ぷちとまと みかん	ごはん 　こうやどうふ の そぼろに 　さつまいも の あまに みそしる（こまつな・えのき） おれんじ
ぎゅうにゅう 　グレープ ぜりー 　くらっかー	ぎゅうにゅう 　あんこくっきー	ぎゅうにゅう 　みそねーず おにぎり	ぎゅうにゅう 　でこれーしょん けーき	ぎゅうにゅう 　ぼたもち	ぎゅうにゅう 　はっぴーたーん 　たべっこどうぶつ