

# いただきます

| 日付            | こんだて名                                                                                       |                                                                                |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| 1<br>日<br>(月) | <div><div>かぼちゃとさつまいもサラダ</div><div>ケチャップだれにくだんご</div><div>ライス</div><div>シュリエヌスープ</div></div> | ライス                                                                            |
|               |                                                                                             | シュリエヌスープ                                                                       |
|               |                                                                                             | ケチャップだれにくだんご                                                                   |
|               |                                                                                             | かぼちゃとさつまいもサラダ                                                                  |
|               |                                                                                             | 牛乳                                                                             |
| 2<br>日<br>(火) | <div><div>フルーツカクテル</div><div>カレーライス</div></div>                                             | ごちそうさま♪                                                                        |
|               |                                                                                             | ☆クイズのこたえ…③ペポかぼちゃ                                                               |
|               |                                                                                             | ☆クイズ☆                                                                          |
|               |                                                                                             | かぼちゃは大きく分けて3つの種類に分けられます。1つ目は日本かぼちゃ、2つ目は西洋かぼちゃ、では3つ目は何というでしょう？                  |
|               |                                                                                             | ①パピかぼちゃ ②プペかぼちゃ ③ペポかぼちゃ                                                        |
| 4<br>日<br>(木) | <div><div>ごまこぶあえ</div><div>とりどん</div><div>みそしる</div></div>                                  | カレーライス                                                                         |
|               |                                                                                             | フルーツカクテル                                                                       |
|               |                                                                                             | 牛乳                                                                             |
|               |                                                                                             | ごちそうさま♪                                                                        |
|               |                                                                                             | ☆クイズのこたえ…②雪で冷やす                                                                |
| 4<br>日<br>(木) | <div><div>ごまこぶあえ</div><div>とりどん</div><div>みそしる</div></div>                                  | ごちそうさま♪                                                                        |
|               |                                                                                             | ☆クイズ☆                                                                          |
|               |                                                                                             | 今日のカレーに使われている帯広大正の井上さんのじゃが芋は、ある方法でふつうのじゃが芋より、とても甘いじゃが芋にしています。その方法とは次のうちどれでしょう？ |
|               |                                                                                             | ①砂糖に漬ける ②雪で冷やす ③太陽に当てる                                                         |
|               |                                                                                             | ☆クイズのこたえ…②雪で冷やす                                                                |
| 4<br>日<br>(木) | <div><div>ごまこぶあえ</div><div>とりどん</div><div>みそしる</div></div>                                  | とりどん                                                                           |
|               |                                                                                             | みそしる                                                                           |
|               |                                                                                             | ごまこぶあえ                                                                         |
|               |                                                                                             | 牛乳                                                                             |
|               |                                                                                             | ごちそうさま♪                                                                        |
| 4<br>日<br>(木) | <div><div>ごまこぶあえ</div><div>とりどん</div><div>みそしる</div></div>                                  | ひとりごと！                                                                         |
|               |                                                                                             | 鶏丼は、帯広の隣町である幕別町の給食人気メニューです。帯広の給食に初登場です！たくさん食べてくださいね。                           |
|               |                                                                                             | ひとりごと！                                                                         |
|               |                                                                                             | 鶏丼は、帯広の隣町である幕別町の給食人気メニューです。帯広の給食に初登場です！たくさん食べてくださいね。                           |
|               |                                                                                             | ひとりごと！                                                                         |



# いただきます



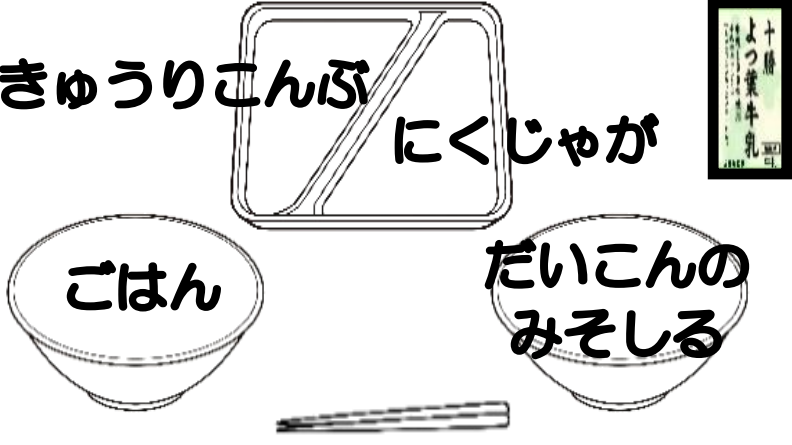
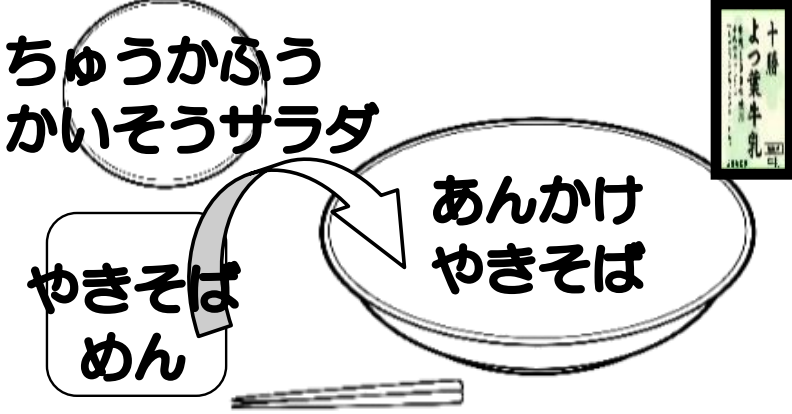
| 日付            | こんだて名                                                                                                                                                   |           |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 8<br>日<br>(月) | <div><div>もやしのごまあえ</div><div>さばのみそに</div><div>ごはん</div><div>いもだんごじる</div></div>                                                                         | ごはん       |
|               |                                                                                                                                                         | いもだんごじる   |
|               |                                                                                                                                                         | さばのみそに    |
|               |                                                                                                                                                         | もやしのごまあえ  |
|               |                                                                                                                                                         | 牛乳        |
| 9<br>日<br>(火) | <div>☆ふるさとの日☆</div> <div><div>さんしょく</div><div>きんぴら</div><div>えだまめ</div><div>コロッケ</div><div>かちこみ</div><div>ごはん</div><div>NEW乳</div><div>ぶたじる</div></div> | かちこみごはん   |
|               |                                                                                                                                                         | NEW乳ぶたじる  |
|               |                                                                                                                                                         | えだまめコロッケ  |
|               |                                                                                                                                                         | さんしょくきんぴら |
|               |                                                                                                                                                         | 牛乳        |
|               | <p>ひとこと！</p> <p>11月の食育目標は「和食の配膳を覚えよう」です。和食の配膳は、左手前にごはん、右手前に汁物、その手前に箸をおきます。お魚などの主菜を右奥、おひたしなどの副菜を左奥におきます。食事のマナーでもあるので、正しい配膳の仕方をおぼえたいですね。</p>              | ごちそうさま♪   |
|               |                                                                                                                                                         | ごちそうさま♪   |



# いただきます



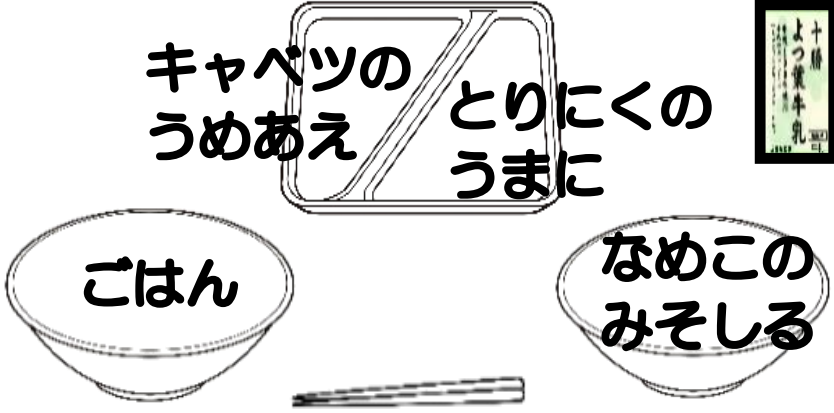
| 日付                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                              | こんだて名                      |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--|
| 15<br>日<br>(月)                                                                                                                                                                                                                                                      | <div><div><div>わふうマカロニ<br/>サラダ</div><div><div>ぶたにくと<br/>えのきたけの<br/>しぐれに</div><div><div>よつ葉牛乳</div><div>100<br/>ml</div></div></div><div><div>ごはん</div><div><div>しらたまじる</div><div><div>しらたま</div><div>白玉汁</div></div></div></div></div></div> | ごはん                        |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                              | しらたまじる                     |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                              | ぶたにくとえのきたけのしぐれに            |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                              | わふうマカロニサラダ                 |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                              | 牛乳                         |  |
| ☆クイズ☆                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                              | ごちそうさま♪                    |  |
| しらたまじる しらたま なに つく<br>白玉汁の白玉は、何から作られているでしょう？<br>① <sup>こめ</sup> 米 ② <sup>こむぎこ</sup> 小麦粉 ③ <sup>ぶん</sup> でん粉                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                              | ☆クイズのこたえ…① <sup>こめ</sup> 米 |  |
| 16<br>日<br>(火)                                                                                                                                                                                                                                                      | <div><div><div>はくさいの<br/>なめたけあえ</div><div><div>ちくわいそべ<br/>てんぷら</div><div><div>よつ葉牛乳</div><div>100<br/>ml</div></div></div><div><div>ごはん</div><div><div>わかめのみそしる</div><div><div>いそべ あ</div><div>磯辺揚げ</div></div></div></div></div></div>      | ごはん                        |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                              | わかめのみそしる                   |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                              | ちくわいそべてんぷら                 |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                              | はくさいのなめたけあえ                |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                              | 牛乳                         |  |
| ひとつこと！<br><sup>いそべ あ</sup> 磯辺揚げの「 <sup>いそ</sup> 磯」とは、 <sup>かいがん いし おお</sup> 海岸の石の多いところ<br>です。 <sup>いそ</sup> 磯でたくさんとれる <sup>のり</sup> 海苔を使った料理なので<br>「 <sup>いそべ あ</sup> 磯辺揚げ」といいます。今日のちくわ <sup>きょう</sup> 磯辺揚げ<br>にも <sup>あお</sup> 青のりが <sup>はい</sup> 入っているの、わかるでしょうか？ |                                                                                                                                                                                                                                              | ごちそうさま♪                    |  |
| 17<br>日<br>(水)                                                                                                                                                                                                                                                      | <div><div><div>コーンサラダ</div><div><div>ポークチャップ</div><div><div>よつ葉牛乳</div><div>100<br/>ml</div></div></div><div><div>ブランパン</div><div><div>リーキのポトフ</div><div><div>つか</div><div>ソース</div></div></div></div></div></div>                           | ブランパン                      |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                              | リーキのポトフ                    |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                              | ポークチャップ                    |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                              | コーンサラダ                     |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                              | 牛乳                         |  |
| ひとつこと！<br>ポークチャップは <sup>ぶたにく</sup> 豚肉を <sup>りょうり</sup> ソテーした料理のひとつ<br>で <sup>あじ</sup> トマトケチャップで味をつけるのが <sup>とくちょう</sup> 特徴です。<br>ソースも <sup>つか</sup> 使っているので、トマトの <sup>さんみ</sup> 酸味が <sup>やわ</sup> 和らぎ<br><sup>た</sup> 食べやすい味 <sup>あじつ</sup> 付けになっていますよ。             |                                                                                                                                                                                                                                              | ごちそうさま♪                    |  |

|                |                                                                                                                                                                              |              |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 18<br>日<br>(木) | <div><div>きゅうりこんぶ</div><div>にくじゃが</div><div>ごはん</div><div>だいこんのみそしる</div><div></div></div> | ごはん          |
|                |                                                                                                                                                                              | だいこんのみそしる    |
|                |                                                                                                                                                                              | にくじゃが        |
|                |                                                                                                                                                                              | きゅうりこんぶ      |
|                |                                                                                                                                                                              | 牛乳           |
| 19<br>日<br>(金) | <div><div>ちゅうかうかいそうサラダ</div><div>あんかけ</div><div>やきそば</div><div>めん</div><div></div></div>  | あんかけやきそば     |
|                |                                                                                                                                                                              | ちゅうかうかいそうサラダ |
|                |                                                                                                                                                                              | 牛乳           |
|                |                                                                                                                                                                              | ごちそうさま♪      |
|                |                                                                                                                                                                              | ☆クイズのこたえ…②森  |



# いただきます



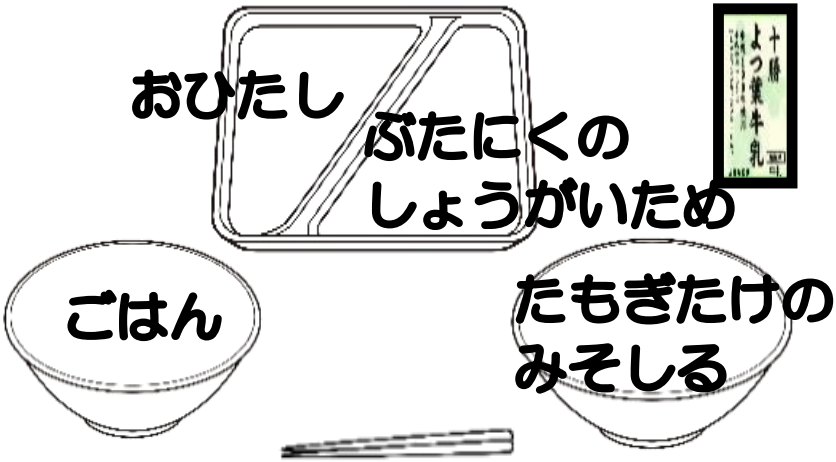
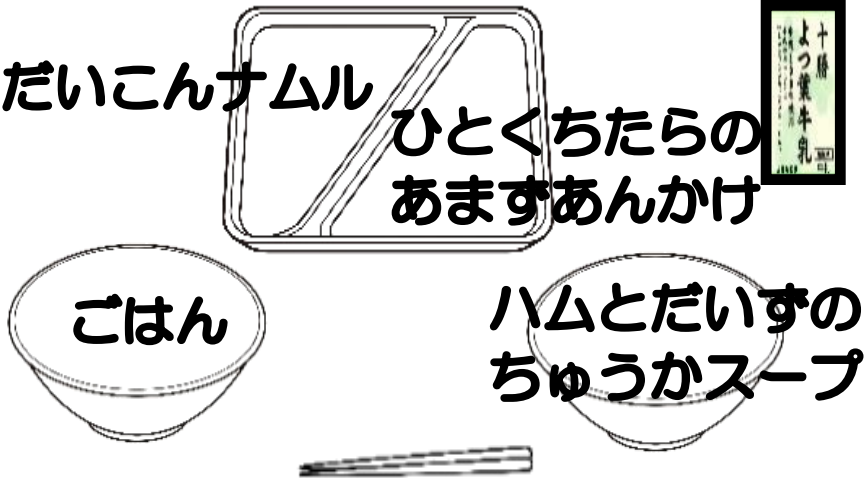
| 日付                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                     | こんだて名     |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|
| 22<br>日<br>(月)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  | ごはん       |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                     | なめこのみそしる  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                     | とりにくのうまに  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                     | キャベツのうめあえ |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                     | 牛乳        |  |
| ひとこと！                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                     | ごちそうさま♪   |  |
| <p>うめほ 梅干しには、つか「疲れをとる」しよくよく だ「食欲を出す」おにく しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょうか しょう</p> |                                                                                     |           |  |

|                |                                                                                                                                |                                            |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 26<br>日<br>(金) | <div><div><div>だいの<br/>いそに</div><div>うどん</div></div><div><div>あげたま<br/>うどん</div><div><div>十勝<br/>よつ葉牛乳</div></div></div></div> | あげたまうどん                                    |
|                |                                                                                                                                | だいのいそに                                     |
|                |                                                                                                                                | 牛乳                                         |
|                | ☆クイズ☆<br>ひじきはある動物のしっぽに似ていることから、<br>漢字で書くと動物の名前が入ります。ある動物と<br>は次のうち、どれでしょう？<br>①鹿 ②犬 ③パンダ                                       | ごちそうさま♪<br><br><div>☆クイズのこたえ…①鹿（鹿尾菜）</div> |



# いただきます



| 日付             | こんだて名                                                                                |                    |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 29<br>日<br>(月) |   | ごはん                |
|                |                                                                                      | たもぎたけのみそしる         |
|                |                                                                                      | ぶたにくのしょうがいため       |
|                |                                                                                      | おひたし               |
|                |                                                                                      | 牛乳                 |
| 30<br>日<br>(火) |  | ごはん                |
|                |                                                                                      | ハムとだいのちゅうかスープ      |
|                |                                                                                      | ひとくちたらのあますあんかけ     |
|                |                                                                                      | だいこんナムル            |
|                |                                                                                      | 牛乳                 |
|                | ☆クイズ☆<br><br>食べる時に大切なことはどれでしょう？<br>①歌いながら食べる ②よくかんで食べる<br>③よくかまないで丸のみする              | ごちそうさま♪            |
|                |                                                                                      | ☆クイズのこたえ…②よくかんで食べる |
|                | ☆クイズ☆<br><br>たらが美味しい季節はいつでしょう？<br>①春 ②夏 ③秋 ④冬                                        | ごちそうさま♪            |
|                |                                                                                      | ☆クイズのこたえ…④冬        |