

げつ	か	すい	もく	きん	ど
キャベツとタコライスのぐを のせてくばります。 スライスチーズをのせてまぜ てたべましょう。	4 きりぼしだいこんの ポンずいため ごはん こうやどうふのちゅうかに	5 まぐろのあまからあげ ごはん こもくじる	6 うのはないりに わかめごはん さつまいもの ぶたしる	7 いいはのひこんだて チキンごぼう ごはん チンゲンサイのスープ	
10 スライスチーズ タコライスのぐ キャベツ タコライス やさいスープ	11 しろみざかなの さらさあげ そえブロッコ リ かぼちゃのとうにゅう みそしる ごはん	12 じゃがぶたキムチ ごはん フォー・ガー	13 ひじきとえだまめの いりに あきのさちおこわ かきたまじる	14 チンゲンサイと コーンのサラダ りんごジャム さっぱり トマトシチュー	
17 やみつぎキャベツ なめし (すくなめ) ちゃんぽん	18 いいはのひこんだて みかん きりぼしだいこんの はりはりづけ ごはん うましおにくじゃが	19 しょくいくのひこんだて ぎょくろいり コロッケ さんしょくおひたし ごはん たぬきじる	20 とりにくの フレークあげ そえキャベツ ごはん こめこマカロニの スープ	21 わしょくのひこんだて チンゲンサイの おかあえ さばのうめに ごはん とうふとわかめの すましじる	
24 きんろうかんしゃのひ ふいかえきゅうじつ	25 くさじっこはっぴょうかい ふいかえきゅうじつ	26 はくさいのそくせきづけ だいこんばと じゃこのごはん だいこんの そぼろに	27 わかさぎのいそべあげ ごはん おからだんごじる	28 レモンサラダ シュガーパン こめこのさっぱり シチュー	

21にちは、わしょくのひこんだてです。

にほんで むかしから たべられてきた「わしょく」の、おいしさのひみつは「だし」です。このひの きゅうしょくのとうふとわかめのすましじるには、3しゅるいのだし（かつお・こんぶ・ほししいたけ）がつかわれています。くちのなかに ひろがる「だし」の おいしさをかんじてください。



ぼくのマークがついているひは、どうがをみるよ♪



ビデオカメラをもったぎょくろマン