

げつ	か	すい	もく	さん	ど
4	5	6	7	8	
ぶんかのひ ふりかえきゅうじ 	やみつきキャベツ なめし (すくなめ) みそラーメン	こまつなごまあえ いわしのかばやき どんぶり とうふのすましじる	きくらげのすのもの ごはん すきやきに	いいはのひこんだて ごぼうとひじきのサラダ こくとうパン チリコンカン	
11	12	13	14	15	
ぶたにくの おこのみソースいため ごはん もずくスープ	やきビーフン わかめごはん ちゅうかスープ	さけのきのこあんかけ ごはん こんさいのみそじる	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	ツナと りんごジャムのサラダ しょうパン さっぱり トマトシチュー	
18	19	20	21	22	
いいはのひこんだて みかん わりほしだいこんの はりはり ごはん うましおにくじゃが	しょくいくのひこんだて だいこんの ゆかりあえ ぎょうろいり コロッケ ごはん キャベツの とうにゅうみそじる	きなこいも こくみそどんぶり (ごはんすくなめ) けんちんじる	とりにくの フレークあげ ごはん キャベツの ソテー エービーゼースー プ	わしよくのひこんだて こまつな とさあえ さばのうめに ごはん とうふとわかめの すましじる	ごはんに かけてね ブロッコリーサラダ むぎいりごはん チキンカレー
25	26	27	28	29	
くさっじこはっぴょうかい ふりかえきゅうじつ	きりほしだいこんの ボンすいため ごはん こうやとうふのちゅうかに	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	きびなごの からあげ ごはん チンゲンサイの いそかあえ たぬきじる	さんしょくごまあえ ごはん おでん	

ぼくのマークがついているひは、どうがをみるよ！
たのしみにしててね！

ビデオカメラをもった
ぎょろマン



22にちは、わしよ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「わしよく」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。

