



| げつ | か | すい | もく | きん | ど |
|---|--|---|--|---|--|
| | 1 きざみのり ヨーグルト なすびすし かまぼこのすましじる | 2 こまつなとハムのいためもの ごはん プリプリ ちゅうかいため | 3 かつおのごしきあげ ごはん なめこのみそしる | 4 チンゲンサイとコーンのソテー あじつけパン ポークビーンズ | <div style="border: 2px solid orange; padding: 5px;"> ほんのマークがひらひらとあつたのがみるみるうちにたのしみにつつまねー！ ビデオカメラをもった『ぎょくろマン』 </div> |
| 7 ホイコーロー ごはん とうふのちゅうかスープ | 8 ちくわのにしょくあげ きのごはん ふたじる | 9 だいずのいそに ごはん さわにわん | 10 めにあいごデーこんだて こまつなのソテー キャロットライス あきのかおりシチュー | 11 わかさぎのなんばんづけ ごはん のっぺいじる | |
| 14 スポーツのひ | 15 セレクトきゅうしょく あじつけのり または ふりかけ キャベツの または ごますあえ ごはん ちくぜんに | 16 せかいしょくりょうデーこんだて さばのみそに ごはん かわつきやさいの ごもくじる | 17 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 | 18 しょくいくのひこんだて おちゃまめ きりぼしそぼろ どんぶり(すくなめ) しめじとわかめの みそしる | 19 ゆるゆらかいそう サラダ ごはん かけてね わくわくビーフ むぎいりごはん カレー |
| 21 ふいかえきゅうじつ | 22 こうやとうふのたまごとし さつまいもごはん ふのすましじる | 23 じゃがぶたキムチ ごはん はるさめスープ | 24 しいらのあますあん ごはん こまつなの みそしる | 25 フレンチサラダ コッペパン マカロニの トマトソース | |
| 28 どくしょしゅうかんこんだて とうふハンバーグ ごはん とうにゅう みそしる | 29 おかかいため ごはん (すくなめ) カレーうどん | 30 だいこんのナムル ごはん マーボーどうふ | 31 さけのフライ タルタル ソース こまつなとコーンのサラダ ごはん パンプキン スープ | <div style="border: 2px solid green; padding: 5px;"> 15にちはセレクトきゅうしょくです。「あじつけのり」または「ふりかけ」のどちらかをえらびましょう。 </div> | |



28にちは、どくしょしゅうかんこんだてです。今年の絵本は「ダイズレンジャー」

【さく】やぎ たみこ 【しゅっぱん】こうだんしゃ

「いそらのくに」はだいずばたけがいちめんひろがる、けんこうちょうじゅのくに。しかし、あたらしいとのさまが、とんでもないおふれをだしました。「これより、だいずは つくるのも たべるのも きんし！」むらのひとたちは、とつてもこまりましたが、それは、はたけにみのっていた、だいずたちもおなじこと。「そんな おふれ やめさせなきゃ！」ときやからとびだし、おしろにむかいました。

ユニークなせんたいヒーロー、ダイズレンジャー！ さて、けつまつは？