



# 1月 今月の目標 さいじょうさんのたべものをしよう

月	火	水	木	金
<p><b>【1月のたべもの】</b></p> <p>だいこん (daikon), みずな (mizuna), ほうれんそう (bōryōn-sō), カリフラワー (cauliflower), ブロッコリー (broccoli), ななくさ (nanakusa)</p>				
		<p>8</p> <p><b>3学期 始業式</b></p>	<p>9</p> <p>ちくわの いそべあげ おかかあえ ごはん</p> <p>ななくさ たまごとうどん</p> <p></p>	<p>10</p> <p>こうはくなます まつかぜやき ごはん</p> <p>ぞうに</p> <p></p>
<p>13</p> <p><b>成人の日</b></p>	<p>14</p> <p>きびなごの カリカリフライ いそかあえ ごはん</p> <p>じゃがいもの うまに</p> <p></p>	<p>15</p> <p>やさいソテー いちょゼリー いよかんパン</p> <p>クリスピーチキン コーンポタージュ</p> <p></p>	<p>16</p> <p>きんぴらごぼう さばのごまみそやき ごはん</p> <p>ちゃんこなべ</p> <p></p>	<p>17</p> <p>ドレッシング サラダ チキンカツ おぎごはん</p> <p>ふゆやさいカレー かけてたべてね</p> <p></p>
<p>20</p> <p>ちくさやき さんしょくいため コッペパン</p> <p>ポークビーンズ</p> <p></p>	<p>21</p> <p>さかなのみぞれあんかけ そくせきづけ ごはん</p> <p>さわにわん</p> <p></p>	<p>22</p> <p>はなやさいのごまずあえ ピザポテトやき こめこパン</p> <p>はくさいと やさいだんごのスープ</p> <p></p>	<p>23</p> <p>バンサンスウ やきぎょうざ ごはん</p> <p>とうふのちゅうかに</p> <p></p>	<p>24</p> <p>こまつなと えのきのさつとにとりにくのからあげ おもぶりごはん</p> <p>ぶたじる</p> <p></p>
<p>27</p> <p>みかんゼリー ブロッコリーのソテー じゃこカツ コッペパン</p> <p>ファイバースープ</p> <p></p>	<p>28</p> <p>ぶりのさいきょうやき うめおかかあえ ごはん</p> <p>だいこんのそぼろに</p> <p></p>	<p>29</p> <p>だいこんじゃこサラダ キウイフルーツ コッペパン</p> <p>とりにくのてりやき ほうれんそうシチュー</p> <p></p>	<p>30</p> <p>かきあげ おひたし ごはん</p> <p>あじつけのり こんさいじる</p> <p></p>	<p>31</p> <p>じゃがいものあまからあえ やきにくいため ごはん</p> <p>とうふのかにあんスープ</p> <p></p>