



月	火	水	木	金
せすじを「ピン」とのばす リョウアシ 両足を「ピタ」っ とゆかにつける おわんの持ち方 親指をふちに かける 残りの指を底にそえる 手を「グー」にして こぶしひとつ分あける	世界の料理（中国） きくらげいりちゅうかのすのもの ごはん ママーどうふ	季節の料理（八十八夜） さわらのりよくちやあげ ごはん しらたまふのすましじる	3 憲法記念日	
6 振替休日	7 ケチャップソース ゆでキャベツ てづくりトンカツ ごはん カツバーガーパン もちむぎいりコンソメスープ	8 世界の料理（中国） チンゲンサイのちゅうかあえ ごはん すぶた	9 ひじきいりすのもの かしわもち ごはん うどん うどんのしる	10 さけのレモンみそかけ きくらげのあえもの ごはん とうふのすましじる
13 わかどりのしおこうじやき こまつなのだいずあえ ごはん にらたまじる	14 ドライカレーサンドのぐ ドライカレーサンド はいがパン ごはん レンズまめいりやさいスープ	15 ひじきのりつくだに キャベツのあまずあえ ごはん にくじゃが	16 季節の料理 さわらのきのめみそかけ ちぐさあえ ごはん わかめじる	17 季節の料理 ししゃものからあげ（2匹） キャベツのあかじそあえ まめごはん とんじる
20 ホイコーロー ひゅうがなつ ごはん ちゅうかスープ	21 地場産物（アスパラ）を使用した料理 グリーンアスパラガスのサラダ わかどりのマーメレードやき パン てぼうまめのミネストローネ	22 ホキとだいずのあまから こまつなのいために ごはん じゃがいものみそしる	23 フレンチサラダ みしょうかん ソフトめんミートソースかけ ソフトめん ごはん ミートソース	24 郷土料理（岡山県） 地場産物使用した料理 きびだんご はもだんごときにらのすましじる おかやまずし
27 振替休業日	28 ノンエッグマヨネーズ ヨーグルト じゃがいものサラダ パン チリコンカン	29 ぶたにくのしょうがやき ごもくに ごはん くきわかめのみそしる	30 はりはりあえ ごはん いりどうふ	31 地場産物（ごぼう）を使用した料理 こざかなのきゅうりとわかめのすのもの あまからめ ごはん ごぼうどんのタ

※ 手洗い、身支度をととのえてから準備しましょう。
※ 食器は正しい位置に置き、手に持って食べましょう。