



2022.03.01

『我が家の味』＝【ひとりひとりの文化】を大切にしたい想いから、今まで出会ってきたためにゆーをみんなで分かち合いました。

お家の愛情あふれるすてきなメニューに感謝して 2022年度にみんなで食べたためにゆーを紹介합니다。

nga baboy (にらがんばぶい) (ふいりぴんのぶたにくのほとふ)	삼계당 (さむげたん) (かんこく・ちょうせんのとりすーぶ)	약밥 (やっぱぶ) (かんこく・ちょうせんのこくとうおこわ)	잡채 (ちゃぶちえ) (かんこく・ちょうせんのはるさめいため)	미역국 (みよっくく) (かんこく・ちょうせんのわかめすーぶ)
호떡 (ほっとく) (かんこく・ちょうせんのやきおやき)	Tallarín Verde (たじやりんべるで) (ペルーのほうれんそうぱすた)	Papa a la huancaína (ぱぱあらわんかいな) (ペルーのじゃがいものちーすそーすがけ)	짜장면 (ちゃじゃんみょん) (かんこくちょうせん の ジャー-ジャーめん)	Adobo (あどぼ) (ふいりぴんのとりにくとやさいのにももの)
Aji de gallina (あひでがじーな) (ペルーのとりにくのくりーむに)	そーめんちゃんぷる (おきなわのそーめんいため)	さーたーあんだぎー (おきなわのこくとうどーなつ)	西红柿炒鸡蛋麵 (しーほんしーちゃおじーたんめん) (ちゅうごくのとまとたまごいためがけめん)	Lugaw (るがう) (ふいりぴんのとりがゆ)
Sopas (そーぱす) (ふいりぴんのまかろにみるくすーぶ)	とうふのつなちゃんぷるー (おきなわのとうふとつなとやさいのいためもの)	もずくのてんぷら (おきなわのもずくてんぷら)	そーめんじる (おきなわのそうめんすましじる)	あまがし (おきなわのむぎいりぜんざい)
Gelatina (げらちな) (ぶらじるのさんしょくぜりー)	콩국수 (こんくっす) (かんこく・ちょうせん の とうにゅうめん)	찌짐 (ちぢみ) (かんこく・ちょうせん の にらやき)	Arroz con Pollo (あろーすこんぽよ) (ペルーのとりにくのたきこみごはん)	しらーずさらだ (いらんのらいむどれっしんぐさらだ)
동태전 (とんてじょん) (かんこく・ちょうせん の たら の ぴかた)	あーしゅじょー (いらんのおしむぎのやさいすーぶ)	土豆絲 (とうどうすー) (ちゅうごくのじゃがいもほそざりいため)	Picante de pollo (ぴかんででほしよ) (ほりぴあのとりにくのすばいすまとにこみ)	Picarones (ぴかろねす) (ペルーのかぼちゃのどーなつ)
비빔밥 (びびんば) (かんこく・ちょうせん の まぜごはん)	송편 (そんぴょん) (かんこく・ちょうせん の もち)	Pho Ga (ふーがー) (べとなむのとりにくらいすぬーどる)	돼지고기달걀장조림 (てじこぎたるぎよるちゃんちよりむ) (かんこく・ちょうせん の ぶたにくのしょうゆづけ)	계란찜 (けらんちむ) (かんこく・ちょうせん の むしたまご)
Tallarines Blance (たじやりねすぶらんこ) (ペルーのちーすとくりーむのすばげていー)	Arroz con leche (ろーすこんれちえ) (ペルー おこめ の みるくに)	닭개장 (たるけじゃん) (かんこく・ちょうせん とりとやさいのすーぶ)	물김치 (むるきむち) (かんこく・ちょうせん からくないみずきむち)	CAMOTE CUE (かもてきゅー) (ふいりぴん さつまいものこくとうあげ)
mazamorra morada (まさもら・もらーだ) (ペルーのむらさきとうもろこしのでざーと)	떡국 (とっく) (かんこく・ちょうせん そうに)	Milanesa (みらねさ) (あるぜんちんのちきんかつ)		

★ 3がつ りにゅうしょく めにゅー ★

2023.03.01

ひにち	ようび	ごっくん 期		もぐもぐ 期		かみかみ 期		ぱくぱく 期	
		ちゅうしょく ～ひるごはん～	15:00 おやつ	ちゅうしょく ～ひるごはん～	15:00 おやつ	ちゅうしょく ～ひるごはん～	15:00 おやつ	ちゅうしょく ～ひるごはん～	15:00 おやつ
1 15	すい	つぶしがゆ しろみぎかなのペースと にんじんのペースと うすいみそしる みるく 160	みるく 200	おかゆ しろみぎかなのうすくすに ほぐし にんじんのやわらかに みそしる みるく 120	みるく 200	なんはん しろみぎかなのうすくすに れんこん・にんじんののもの みそしる(だいこん) みるく 80	みるく 200 おかし	むぎごはん さばのしおやき ちくぜんに みそしる(だいこん) きよみかん	とうにゅう てづくり ちーすくっきー
2 16	もく	うどんのくたくたに こうやどうふのペースト きゃべつのペースと みるく 160	みるく 200	うどんのくたくたに こうやどうふのうすくすに きゃべつのやわらかに みるく 120	みるく 200	うどんのやわらかに じゃがばたー ひやしきゅうり みるく 80	みるく 200 おかし	やきそば じゃがばたー ひやしきゅうり ばなな	ぎゅうにゅう やきおにぎり
3	きん	つぶしがゆ ふのペースと にんじんのペースと うすいすましじる みるく 160	みるく 200	おかゆ ふのうすくすに にんじんのやわらかに すましじる みるく 120	みるく 200	なんはん まつかさむし ばんさんすう すましじる(ふ・なのはな) みるく 80	みるく 200 おかし	ちらしずし まつかさむし ばんさんすう すましじる(ふ・なのはな) おれんじ	ぎゅうにゅう CAMOTE CUE
4 18	ど	つぶしがゆ こうやどうふのペースト にんじんのペースと うすいこんそめすーぶ みるく 160	みるく 200	おかゆ とりささみのうすくすに ほぐし にんじんのやわらかに こんそめすーぶ みるく 120	みるく 200	なんはん とりささみのうすくすに まかにさらだ こんそめすーぶ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん ちきんちゃっぷ まかにさらだ いよかん	ぎゅうにゅう かすてら
6 20	げつ	つぶしがゆ こうやどうふのペースト きゃべつのペースと うすいやさいすーぶ みるく 160	みるく 200	おかゆ とりささみのうすくすに ほぐし きゃべつのやわらかに やさいすーぶ みるく 120	みるく 200	なんはん とりささみとやさいのうすくすに ふれんちさらだ きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん adobo(あどぼ) はわいあんさらだ おれんじ	とうにゅう ぼっぶこーん あすばらがすひすけっと
7 28	か	つぶしがゆ きぬどうふのペースと にんじんのペースと うすいみそしる みるく 160	みるく 200	おかゆ きぬどうふのうすくすに にんじんのやわらかに みそしる みるく 120	みるく 200	なんはん とうふのつくねうすくすに にんじんののもの みそしる(きゃべつ) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん とうふのつくねやき ひじきのいりに みそしる(きゃべつ) はっさく	ぎゅうにゅう かりんとう
8 22	すい	つぶしがゆ ふのペースと じゃがいものペースと うすいやさいすーぶ みるく 160	みるく 200	おかゆ とりささみのうすくすに ほぐし じゃがいものやわらかに とまとすーぶ みるく 120	みるく 200	なんはん とりささみのうすくすに じゃーまんぽてと みねすとうーね みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん とりてばもとのBBQやき じゃーまんぽてと みねすとうーね きよみかん	ぎゅうにゅう こーんのすこーん
9 23	もく	つぶしがゆ しろみぎかなのペースと ほうれんそうのペースと うすいみそしる みるく 160	みるく 200	おかゆ しろみぎかなのうすくすに ほぐし ほうれんそうのやわらかに みそしる みるく 120	みるく 200	なんはん かじきのにぎかな とうふのしらあえ みそしる(にんじん) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん かじきのにぎかな とうふのしらあえ みそしる(もやし・にんじん) ばなな	ぎゅうにゅう すていっくばん
10 24	きん	ばんがゆ ふのペースと ぶろっこりーのペースと うすいやさいすーぶ みるく 160	みるく 200	ばんがゆ とりささみのうすくすに ほぐし ぶろっこりーのやわらかに やさいすーぶ みるく 120	みるく 200	しょくぼん とりはんばーぐうすくすに ぶろっこりーのしおゆで にんじんのぼたーじゅ みるく 80	みるく 200 おかし	しょくぼん にこみとりはんばーぐ ぶろっこりーのしおゆで にんじんのぼたーじゅ おれんじ	ぎゅうにゅう mazamorra morada arroz con leche
11 25	ど	つぶしがゆ こうやどうふのペースト にんじんのペースと うすいみそしる みるく 160	みるく 200	おかゆ こうやどうふのうすくすに にんじんのやわらかに みそしる みるく 120	みるく 200	なんはん とりささみのうすくすに きりほしだいこんのもの みそしる(じゃがいも) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん とりもものてりやき きりほしだいこんのもの みそしる(じゃがいも・ほうれんそう) いよかん	ぎゅうにゅう ばたーくっきー うすやきせんべい
13 27	げつ	つぶしがゆ こうやどうふのペースト にんじんのペースと うすいやさいすーぶ みるく 160	みるく 200	おかゆ とりささみのうすくすに ほぐし にんじんのやわらかに やさいすーぶ みるく 120	みるく 200	なんはん ちきんしちゅー れんこんのすのもの みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん ちきんみるくかれー れんこんのすのもの おれんじ	ぎゅうにゅう りんごぜりー くらっかー
14	か	ばんがゆ ふのペースと きゃべつのペースと うすいやさいすーぶ みるく 160	みるく 200	ばんがゆ ふのうすくすに きゃべつのやわらかに やさいすーぶ みるく 120	みるく 200	しょくぼん ふわふわおむれつ おーろらそーす とうにゅうこーんすーぶ みるく 80	みるく 200 おかし	はむちーすとーすと おーろらさらだ とうにゅうこーんすーぶ ばなな	むぎちゃ おかかおにぎり
17 30	きん	つぶしがゆ ふのペースと ぶろっこりーのペースと うすいやさいすーぶ みるく 160	みるく 200	おかゆ とりささみのうすくすに ほぐし ぶろっこりーのやわらかに やさいすーぶ みるく 120	みるく 200	なんはん とりはんばーぐうすくすに ゆでぶろっこりー&にんじん やさいすーぶ みるく 80	みるく 200 おかし	おにぎり とりはんばーぐ・たまごやき ゆでぶろっこりー&にんじん ぶちとまと みかん	ぎゅうにゅう しょうゆらーめん
29	すい	つぶしがゆ こうやどうふのペースト にんじんのペースと うすいすましじる みるく 160	みるく 200	おかゆ こうやどうふのうすくすに にんじんのやわらかに すましじる みるく 120	みるく 200	なんはん とりればーのうすくすに にんじん・きゅうりのさんばいす すましじる(ほうれんそう) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん とりればー たつたあげけちゃっぷに もやしのさんばいす すましじる(ほうれんそう) きよみかん	ぎゅうにゅう きなこあげばん
31	きん	ばんがゆ ふのペースと きゃべつのペースと うすいやさいすーぶ みるく 160	みるく 200	ばんがゆ とりささみのうすくすに ほぐし きゃべつのやわらかに やさいすーぶ みるく 120	みるく 200	しょくぼん とりささみのうすくすに ふれんちさらだ きざみ やさいすーぶ みるく 80	みるく 200 おかし	しょくぼん Milanesa(みらねさ) ふれんちさらだ やさいすーぶ ばなな	ぎゅうにゅう でこれーしょん けーき

☺ 3がつ めにゅー ☺

2023.03.01

げつ	か	すい	もく	きん	ど
		1	2	3	4
		むぎごはん さば の しおやき ちくぜんに みそしる (だいこん・あぶらあげ) きよみかん	やきそば ● じゃがばたー ひやし きゅうり ばなな	☆ ひなまつり ぎょうじしよく ☆ ちらしすし まつかさむし ばんさんすう すましじる (ふ・なのはな) おれんじ	ごはん ちきんちゃっぷ まかろにさらだ いよかん
		ちょうせいとうにゅう てづくり ちーすくっきー	ぎゅうにゅう やき おにぎり	ぎゅうにゅう CAMOTE CUE (かもてきゅー) (ふいりびん さつまいものこくとうあげ)	ぎゅうにゅう かすてら
6	7	8	9	10	11
ごはん adobo (あどぼ) (ふいりびん とりにくとやさいのにもの) はわいあん さらだ おれんじ	むぎごはん とうふ の つくねやき ひじき の いりに みそしる (きゃべつ・えのき) はっさく	ごはん とりてばもとの BBQやき じゃーまんほてと みねすとりーね きよみかん	ごはん かじき の にざかな とうふ の しらあえ みそしる (もやし・にんじん) ばなな	しょくばん にこみ とりはんばーぐ ぶろっこりー の しおゆで にんじん の ほたーじゅ おれんじ	ごはん とりももの てりやき きりほしだいこん の にもの みそしる (じゃがいも・ほうれんそう) いよかん
ちょうせいとうにゅう てづくり ぽっぷこーん あすばらがすびすけっと	ぎゅうにゅう てづくり かりんとう	ぎゅうにゅう こーん の すこーん	ぎゅうにゅう すていっくばん	りんごじゅーす mazamorra morada (まさもら・もらーだ) arroz con leche (あろーす・こん・れちえ)	ぎゅうにゅう ばたーくっきー うすやきせんべい
13	14	15	16	17	18
ごはん ちきんかれー れんこん の すのもの おれんじ	はむちーすとーすと ● おーろらさらだ とうにゅう こーんすーぶ ばなな	むぎごはん さば の しおやき ちくぜんに みそしる (だいこん・あぶらあげ) きよみかん	やきそば ● じゃがばたー ひやし きゅうり ばなな	えほん『おべんとうばす』 おにぎり はんばーぐ・たまごやき ゆでぶろっこりー&にんじん ぶちとまと みかん	ごはん ちきんちゃっぷ まかろにさらだ いよかん
ぎゅうにゅう りんご ぜりー くらっかー	むぎちゃ おかかおにぎり	ちょうせいとうにゅう てづくり ちーすくっきー	ぎゅうにゅう やき おにぎり	ぎゅうにゅう しょうゆ らーめん	ぎゅうにゅう かすてら
20	21	22	23	24	25
ごはん adobo (あどぼ) (ふいりびん とりにくとやさいのにもの) はわいあん さらだ おれんじ		ごはん とりてばもとの BBQやき じゃーまんほてと みねすとりーね きよみかん	ごはん かじき の にざかな とうふ の しらあえ みそしる (もやし・にんじん) ばなな	しょくばん にこみ とりはんばーぐ ぶろっこりー の しおゆで にんじん の ほたーじゅ おれんじ	ごはん とりももの てりやき きりほしだいこん の にもの みそしる (じゃがいも・ほうれんそう) いよかん
ちょうせいとうにゅう てづくり ぽっぷこーん あすばらがすびすけっと		ぎゅうにゅう こーん の すこーん	ぎゅうにゅう すていっくばん	りんごじゅーす mazamorra morada (まさもら・もらーだ) arroz con leche (あろーす・こん・れちえ)	ぎゅうにゅう ばたーくっきー うすやきせんべい
27	28	29	30	31	
ごはん ちきんかれー れんこん の すのもの おれんじ	むぎごはん とうふ の つくねやき ひじき の いりに みそしる (きゃべつ・えのき) はっさく	ごはん とりればーたつたあげ けちゃっぷに もやし の さんばいす すましじる (まいだけ・ほうれんそう) きよみかん	えほん『おべんとうばす』 おにぎり はんばーぐ・たまごやき ゆでぶろっこりー&にんじん ぶちとまと みかん	しょくばん Milanesa (みらねさ) (あるぜんちんの ちきんかつ) ふれんちさらだ やさいすーぶ ばなな	
ぎゅうにゅう りんご ぜりー くらっかー	ぎゅうにゅう てづくり かりんとう	ぎゅうにゅう きなこ あげぱん	ぎゅうにゅう しょうゆ らーめん	ぎゅうにゅう でこれーしょん けーき	