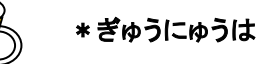


月	火	水	木	金
2 かいづしよくざいのひ  しんじゃがと しんたまの いためもの おろしだれ むぎごはん なすのみそしる エネルギー 437 kcal	3  プルコギどん のぐ ぎょうざ むぎごはん とうふチゲ エネルギー 407 kcal	4 はとくちのけんこうしゅうかん  こんにゃくいり かいそうサラダ にしんの フリッター くろしよくパン ぐざいゴロゴロ ミネストローネ エネルギー 464 kcal	5 はとくちのけんこうしゅうかん  あつあげの みそいため ちくわの あかしそあげ はくはん さわにわん エネルギー 402 kcal	6 はとくちのけんこうしゅうかん  かみかみ ごぼうサラダ オムレツ むぎごはん チキン カレー エネルギー 472 kcal
9 はとくちのけんこうしゅうかん  かみってる! ゴーゴーいため トントンみじの ひろしまソース むぎごはん おおひらじる エネルギー 435 kcal	10 はとくちのけんこうしゅうかん  きりぼしだいこんの あえもの いわしのうめに むぎごはん わかめときのこの みそしる エネルギー 420 kcal	11  キャベツソテー にくだんごの ケチャップソース しよくパン パンプキンスープ エネルギー 393 kcal	12  しんじゃがの そばろに さわらの こうじやき はくはん いとかもぼこの すましじる エネルギー 412 kcal	13  しおこんぶ あえ じゃがいもの からあげ ソフトめん にくみそソース エネルギー 474 kcal
16  たくあんあえ ぶたにくの あんかけ むぎごはん あつあげの みそしる エネルギー 413 kcal	17  なすの みそいため さばのしおやき はくはん ベーめんじる エネルギー 418 kcal	18  あおなのソテー スパイシー チキン こめこ しよくパン トマトポテト スープ エネルギー 373 kcal	19 しよくいくのひ  きゅうりと じゃがいもの サラダ あじの トマトだれ むぎごはん きりぼしだいこんの みそしる エネルギー 412 kcal	20  れいとうなんのう みかん ひじきの そばろいため かぼちゃと ごきかなの あげがらめ むぎごはん (いたく) とうがんの すましじる エネルギー 495 kcal
23  ごもくまめ とりにくの みそやき むぎごはん けんちんじる エネルギー 442 kcal	24  うめおかか あえ しろみざかなの おろしだれ はくはん とんじる エネルギー 424 kcal	25  ビーフンの いためもの デミグラスソース ハンバーグ しよくパン カレースープ エネルギー 403 kcal	26  やさいの ナムル しょうろんぼう むぎごはん マーボーどうふ エネルギー 434 kcal	27  あかしそ あえ ししゃもの ごまてんぷら うどん ごもくうどんのしる エネルギー 386 kcal
30  カラフル ピーマンソテー ぶたにくの スタミナやき はくはん おくらとうがんの みそしる エネルギー 414 kcal	こんげつのかいづしのたべもの ・きゅうり ・トマト ・しいたけ ・なす ・あまながピーマン ・なんのうみかん ・こめ(はつしも) ・あぶらあげ ・ベーめん はつもの 	ぎょうしゃ はい そう 業者 配送 20日(金): れいとうなんのうみかん 	*ぎゅうにゅうは まいにちつきます。 *おうちから せいけつな おはしをもってきましょう。 	れいわ7ねんど かいづししよくいくのテーマ いっしょにやさいをたべよう! 

きゅうしょくのおはなし

6がつは「しよくいくげっかん」おつき19にちは「しよくいくのひ」です!

6がつは『しよくいくげっかん』です。たべることは、いきるうえでたいせつなことです。おいしく、たのしくたべて、げんきにすごしましょう。おうちでも、みぢかなことからいしきしてとりくめるといいですね。

しよくいく
こんなことも「食育」です


●かぞくでこんだてひょうをみる



●しよくじのてつだいをする



ごちそうさま

●しよくじのあいさつをしっかりする



食育月間

6がつ4か～10かは「はとくちのけんこうしゅうかん」です

この1しゅうかんは、よくかんでたべてほしいたべものを、たくさんつかいます。こどもえんのおともだちも、がんばってかんでたべましょう。

●よくかむたべもののしょうかい

