

月	火	水	木	金
<p>1 かいづしよくざいのひ</p> <p>あかしそ あえ しろみさかなの トマトだれ</p> <p>むぎごはん ベーめんじる</p> <p>エネルギー 401 kcal</p>	<p>2</p> <p>ピーンの シューマイ(2) いためもの</p> <p>むぎごはん ちゅうかスープ</p> <p>エネルギー 422 kcal</p>	<p>3</p> <p>あおなとポテトの ソテー あじの フリッター</p> <p>くろしよくパン ミネストローネ</p> <p>エネルギー 414 kcal</p>	<p>4 はとくちのけんこうしゅうかん</p> <p>かみかみ オムレツ ごぼうサラダ</p> <p>むぎごはん チキンカレー</p> <p>エネルギー 462 kcal</p>	<p>5 はとくちのけんこうしゅうかん</p> <p>こんにやくの きんぴら あつあげの そぼろあん</p> <p>むぎごはん みそ けんちんじる</p> <p>エネルギー 387 kcal</p>
<p>8 はとくちのけんこうしゅうかん</p> <p>じゃがいもとの ツナのにもん ふたにくの しょうがやき</p> <p>むぎごはん かまぼこの すましじる</p> <p>エネルギー 395 kcal</p>	<p>9 はとくちのけんこうしゅうかん</p> <p>もやし の うめあえ いわしの かばやきふう</p> <p>むぎごはん とんじる</p> <p>エネルギー 434 kcal</p>	<p>10 はとくちのけんこうしゅうかん</p> <p>キャベツの ソテー ミートボールの ケチャップソース</p> <p>しよくパン ポテトスープ</p> <p>エネルギー 372 kcal</p>	<p>11</p> <p>プルコギどん のぐ ししゃもの こめこあげ</p> <p>むぎごはん わかめスープ</p> <p>エネルギー 417 kcal</p>	<p>12</p> <p>グリーン サラダ バイクドポテト</p> <p>ソフトめん にくみソース</p> <p>エネルギー 460 kcal</p>
<p>15</p> <p>ほうれんそうの ごまあえ さばの こうみやき</p> <p>むぎごはん あつあげの みそじる</p> <p>エネルギー 395 kcal</p>	<p>16</p> <p>なつやさいの けいちゃん かぼちゃの からあげ</p> <p>はくはん とうふの すましじる</p> <p>エネルギー 407 kcal</p>	<p>17</p> <p>だいこん サラダ さけの ハニレモンやき</p> <p>こめこしよくパン カレースープ</p> <p>エネルギー 377 kcal</p>	<p>18</p> <p>れいとう なんのう みかん ひじきの そぼろに おろし ハンバーグ</p> <p>むぎごはん じゃがいもの みそじる</p> <p>エネルギー 460 kcal</p>	<p>19 しよくいくのひ</p> <p>きゅうりたっぷり とりにくのなんのう ポテトサラダ (ノンエッグマヨネーズ) みかんソース</p> <p>むぎごはん トマトと しいたけの スープ</p> <p>エネルギー 457 kcal</p>
<p>22</p> <p>こうやどうふの にもん さわらの しおこうじやき</p> <p>むぎごはん なすのみそじる</p> <p>エネルギー 414 kcal</p>	<p>23 しずおかけんのしよくじ</p> <p>あおなの おかかあえ かつおフライ</p> <p>はくはん おざく</p> <p>エネルギー 416 kcal</p>	<p>24</p> <p>キャベツとツナの コンソメに スパイシー チキン</p> <p>しよくパン かぼちゃの ポタージュ</p> <p>エネルギー 416 kcal</p>	<p>25</p> <p>ハツシモおやき</p> <p>ごもくごはん ちゃんこなべじる</p> <p>エネルギー 476 kcal</p>	<p>26</p> <p>だいこんと あつあげのにもん ちくわの いそべあげ</p> <p>うどん きつね うどんのしる</p> <p>エネルギー 411 kcal</p>
<p>29</p> <p>なすの みそいため えだまめ コロッケ</p> <p>むぎごはん とうがんの すましじる</p> <p>エネルギー 422 kcal</p>	<p>30</p> <p>ピーマンの いためもの ぶたにくの スタミナやき</p> <p>むぎごはん おくらのみそじる</p> <p>エネルギー 392 kcal</p>	<p>*きゅうにゆうは まいにちつきます。 おうちから せいけつな コップをもってきましょう。</p> <p>*おうちから せいけつな おはしをもってきましょう。</p>	<p>ぎょうしゃ はい そう 業者配送</p> <p>18日(木): れいとうなんのうみかん</p>	<p>れいわ8ねんど かいづししよくいくテーマ</p> <p>よくかんで たべよう!</p> <p>よくかむと、つばがたくさんです。 つばは、むしばをよぼうしてくれるよ!</p>

きゅうしょくのおはなし **しよくいくげっかん**
6がつは「食育月間」です!

こどもえんのおともだち、つゆにはいい、むしあついひが つづきますが、げんきにとえんしていますか?

まいとし6がつは、くにがさだめる『しよくいくげっかん』です。「たべること」は、みなさんのけんこうなからだと、ころをつくるだいじなことです。きゅうしょくでは、きせつのたべものをたくさんつかい、いろいろなあじつけをしています。たべることにきょうみをもち、たのしんでたべましょう。

6がつ4日(よっか)から10日(とうか)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。また、「歯(は)」をつくるざいりょうになるえいようそ「カルシウム」をおおくふくむたべものをつかいます。のこさず、よくかんでたべましょう。