

月	火	水	木	金
 <p style="text-align: center;">R5年6月</p> <p>よくかんで食べることは、消化吸収を助けるだけでなく、成長や健康にとっていい効果がたくさんあります。 6/5～6/9は、「かむこと」「カルシウム補給」をテーマに、献立を取り入れています。</p> 			1	2
			ごはん エビと豆腐のチリソース バンサンスー	和風スパゲティ 海藻サラダ フライドポテト
5	6	7	8	9
ごはん 筑前煮 梅肉あえ ヨーグルト	ごはん 茎わかめのきんぴら 豚汁 フライビーンズ	ごはん じゃがいものチーズ煮 アスパラのサラダ	麦ごはん 高野豆腐の含め煮 小いわしのからあげ かみかみきゅうり	ごはん 豆腐ハンバーグ 添野菜 ひよこ豆のスープ
				
12	13	14	15	16
ごはん 鮭のオリーブオイル焼き じゃがいもとアスパラのソテー キャベツのミルクスープ	そぼろ丼 ひじきのサラダ あじさいゼリー	ごはん 豚肉と野菜のオイスターソース炒め しらすあえ	ごはん 沢煮椀 小松菜と卵の炒め物 一食納豆	ごはん キーマカレー 夏みかんサラダ
				
19	20	21	22	23
ごはん 豚肉と野菜のトマト煮 マカロニサラダ	五目チャーハン 中華風コーンスープ ツナとわかめのあえもの	麦ごはん ちくわの二色あげ ミニトマト はりはり汁	五目ビーフン レタスのスープ 果物 (中学生) 蒸しパン	ジューシー フーチャンプルー もずくのみそ汁 果物
				
26	27	28	29	30
梅ちりごはん 坦々スープ いそかあえ (小・中) 冷やっこ	ごはん 大豆の磯煮 バンバンジーサラダ じゃが丸	ごはん 手づくりしゅうまい 甘酢キャベツ 中華スープ	ごはん 肉豆腐 ごま酢あえ 一食チーズ	ごはん チキンのレモン漬け 粉ふきいも 卵とトマトのスープ
				