

月	火	水	木	金	
<p>3 かいづしよくざいのひ</p> <p>ぎふももゼリー</p> <p>もやしとおおなの おかかあえ すずきの トマトふうみやき</p> <p>むぎごはん けんちんじる</p> <p>438kcal</p>	<p>4</p> <p>かいそうサラダ こうやどうふといかの みそがらめ</p> <p>むぎごはん はるさめスープ</p> <p>483kcal</p>	<p>5</p> <p>アスパラガスの ソテー コロケ (ソース)</p> <p>まるパン こんさい とうにゅうスープ</p> <p>455kcal</p>	<p>6</p> <p>こんにやくサラダ やさしいり にくだんご</p> <p>むぎごはん シーフードカレー</p> <p>482kcal</p>	<p>7</p> <p>ごぼうサラダ だいずとごぎかなの あげがらめ</p> <p>ソフトめん にくみそソース</p> <p>559kcal</p>	
<p>10</p> <p>きりほしだいこんの あえもの とりにくの ねぎみそやき</p> <p>むぎごはん なめこじる</p> <p>419kcal</p>	<p>11</p> <p>だいずとひじきの にもん ししゃもの おちやあげ</p> <p>うめちりごはん あおなの すましじる</p> <p>419kcal</p>	<p>12</p> <p>こんさいサラダ チーズオムレツ</p> <p>くろしよくパン ミネストローネ</p> <p>444kcal</p>	<p>13 オレンジ</p> <p>しおぶたどん のぐ かぼちゃの てんぶら</p> <p>むぎごはん ごもくじる</p> <p>423kcal</p>	<p>14</p> <p>いんげんの ごまあえ さばのカレーやき</p> <p>むぎごはん (いたく) じゃがいもの みそしる</p> <p>428kcal</p>	
<p>17</p> <p>きやべつ の くるみあえ いわしのうめに</p> <p>むぎごはん つくねじる</p> <p>466kcal</p>	<p>18</p> <p>わかめの ちゅうかあえ しゅうまい</p> <p>キムチチャーハン レタススープ</p> <p>412kcal</p>	<p>19 しよいくのひ</p> <p>きゅうりのサラダ とりにくの (たまねぎドレッシング) レモンソース</p> <p>こめこ しよくパン トマトカレースープ</p> <p>472kcal</p>	<p>20</p> <p>モロヘイヤの おひたし ぶたにくの しょうがやき</p> <p>むぎごはん なすのみそしる</p> <p>439kcal</p>	<p>21 アセロラゼリー</p> <p>じゃがいも しょうゆ ほきの こめこあげ</p> <p>うどん にくごぼう うどんのしる</p> <p>484kcal</p>	
<p>24</p> <p>たくあんあえ あじの なんばんづけ</p> <p>むぎごはん とうにゅう みそしる</p> <p>440kcal</p>	<p>25</p> <p>はるさめサラダ フーヨーハイ</p> <p>むぎごはん ちゅうかどん のぐ</p> <p>410kcal</p>	<p>26</p> <p>アスパラガスと キャベツのサラダ とりにくの (ごまドレッシング) しおレモンやき</p> <p>しよくパン フルーベリージャム かぼちゃスープ</p> <p>472kcal</p>	<p>27 ぶどうゼリー</p> <p>だいこんのサラダ バイクドポテト</p> <p>むぎごはん ドライカレー</p> <p>476kcal</p>	<p>28</p> <p>なすとぶたにくの みそいため とびうおの てんぶら</p> <p>むぎごはん とうがんじる</p> <p>477kcal</p>	
<p>ぎゅうにゅう</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>きょうのきゅうしよくのエネルギー kcal</p>	<p>こんげつの『しよん』のたべもの</p> <p>アスパラガス、えだまめ、きゅうり、かぼちゃ、レタス、モロヘイヤ、しそ、ピーマン、トマト、とうがん、なす</p> <p>かつお、すずき、トビウオ、あじ、にじます</p> <p>うめ、あんず、さくらんぼ、もも</p> <p>きゅうしよくにもたくさんせつのだべものが つかわれています。さがしてみしょう♪</p>			<p>れいゆがねんどう かいづしよいくのテーマ</p> <p>たべよう! あさごはん</p>	<p>ぎょうしよ はいそう 業者 配送</p> <p>3日 : ぎふももゼリー</p> <p>13日 : オレンジ</p> <p>21日 : アセロラゼリー</p> <p>27日 : ぶどうゼリー</p>

6がつは『しよいくげっかん』です!



こどもえんのおともだち、まいにちの きゅうしよくを たのしくたべていますか? まいつき19にちは『しよいくのひ』です。かいづしよ ぎふけんて とれたものをつかったり、きょうどりょうりを とりいれています。6がつは『しよいくげっかん』です。おうちでも、きゅうしよくや、たべもののはなしをしたり、しよくじのおてつだいが、できるといいですね。

はとくちの けんこうしゅうかん

6がつ4か~10かは「はとくちのけんこうしゅうかん」です。よくかんでたべる たべものをたくさんつかいます。よくかむと、だえきがたくさんでます。だえきには、むしほになりにくくしてくれる はたらきがあります。よくかんでたべましよう。はみがきましようね。