



# 6月 こんだてひょう



月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
 ・ごはん ・ホイコーロー ・レタスと 卵の中華スープ	 <b>日本の料理★千葉県★</b> ・ごはん <b>★あじのさんが焼き</b> ・キャベツの 塩昆布和え <b>★沢煮椀</b>	 ・ミルクパン ・チリコンカン ・ポテト入り ハニーサラダ	 <b>日本の料理★青森県★</b> ・ごはん ・鶏肉の ねぎ塩ダレがけ ・野菜のおひたし <b>★せんべい汁</b>	 ・ビビンバ ・わかめスープ ・ヨーグルトの イチゴソースがけ
9	10	11	12	13
 ・わかめと 枝豆のごはん ・塩肉じゃが ・大根とじゃこの 千切り和え ・あじさいゼリー	 ・ガーリックフランスパン ・スープカレー ・野菜のバターソテー	 ・ごはん ・コロッケ ・のりごまおひたし ・冬瓜と 油揚げのみそ汁	 ・スパゲッティ ナポリタン ・イタリアン ドレッシングサラダ ・メロン	 ・ごはん 鮭のバター醤油焼き ・じゃが芋の きんぴら炒め ・厚揚げと 青菜のみそ汁
16	17	18	19	20
 <b>日本の料理★兵庫県★</b> <b>★豚肉の</b> ぼっかけ風煮込み丼 <b>★ばち汁</b> ・さくらんぼ	 ・ごはん 魚のコチュジャン焼き ・ごま和え 豚肉と根菜の豆乳汁	 ・鶏塩うどん ・チーズと じゃこのサラダ 大学芋	 ・ハヤシライス ・フレンチサラダ ・フルーツポンチ	 <b>日本の料理★鹿児島県★</b> <b>★奄美の鶏飯</b> ・野菜のピリ辛和え <b>★ねったば</b>
23	24	25	26	27
 ・チキンクリームライス ・ツナ入りコーンサラダ ・大豆しゃりしゃり	 <b>日本の料理★岩手県★</b> <b>★盛岡風冷麺</b> ・ちくわの磯辺揚げ ・冷凍りんご	 ・ごはん ・豆腐の 中華あんかけ煮込み ・じゃがいもと 青菜の香味炒め	 ・セサミビスキュイパン ・ABCスープ ・トマトチリドレサラダ	 ・ごはん ・いかのしょうが焼き ・白菜と青菜のおひたし ・利休汁 ・つぶつぶ オレンジゼリー
30	 ・あぶたま丼 ・味噌けんちん汁 ・小玉スイカ			

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」  
**「食へる力」＝「生きる力」を育みましょう**

こんなことも  
食育です

買い物や料理など、  
一緒に食事の支度をする



家族や仲間と楽しく  
食卓を囲む



地域の郷土料理や  
行事食を味わう

