



6月 こんだてひょう



月	火	水	木	金
3 ご飯 あじ 鰯のさんが焼き チンゲン菜の ごま酢和え みそ汁	4 みそラーメン 白菜のピリ辛漬け さつまいもチップス	5 豚肉とごぼうの おこわ キャベツとじゃこの レモン和え かきたま汁	6 ハヤシライス マセドアンサラダ 梅ゼリー	7 ご飯 てつく 手作りなめたけ 肉豆腐 とさ 土佐和え
10 枝豆ごはん 五目うま煮 白菜と小松菜の お浸し あじさいゼリー	11 ご飯 コロッケ シャキシャキ和え みそ汁	12 きな粉揚げパン ポークビーンズ ピクルスサラダ	13 ホイコーロー丼 ニラ玉スープ 小玉スイカ	14 ご飯 きば 鯖のみそ煮 いと 糸寒天の ごま酢和え すまし汁
17 豚キムチ丼 トックスープ ナムル	18 ご飯 さわら 鯖の竜田揚げ もやしのごま風味 みそ汁	19 ミートソース スパゲッティ じゃがいもの フレンチサラダ メロン	20 こぎつねごはん さわにわん 沢煮椀 こまつな 小松菜ともやしの お浸し	21 ご飯 チキンの ようふう 洋風てり焼き バターコーンポテト やさい 野菜スープ
24 ミルクパン チリコンカン フルーツ白玉	25 元気もりもり丼 もずくのすまし汁 さくらんぼ	26 豚の生姜焼き丼 中華風きゅうり 石狩汁	27 チキンライス ミートボールスープ さっぱりポテトサラダ	28 のり佃煮 ご飯 つくだに のりの佃煮 筑前煮 やさい 野菜とひじきの 和え物

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

