

6月のこんだて

月	火	水	木	金	土
<p>1</p>  <p>むぎごはん 麦御飯、ワカメスープ とりにく あおな あまず に 鶏肉と青菜の甘酢煮 オニオンサラダ</p>	<p>2</p>  <p>ミートボールパスタ パン、野菜スープ やさい 胡麻和え</p>	<p>3</p>  <p>ごはん みそしる 御飯、味噌汁 さかな む や 魚の蒸し焼き まごわやさしいサラダ</p>	<p>4</p>  <p>ごはん すましじる 御飯、すまし汁 いけそ イカ下足メンチカツ くきワカメと豆のサラダ</p>	<p>5</p>  <p>シシリアンライス たまご 卵スープ ブロッコリーサラダ</p>	
<p>8</p>  <p>ぶたどん さわにわん 豚丼、沢煮椀 もやしのピリ辛和え もち わらび餅</p>	<p>9</p>  <p>ごはん 御飯、そうめん汁 ハンバーグ(きのこソース) ポトとひじきのサラダ</p>	<p>10</p>  <p>ごはん 御飯、すいとん しろみさかな 白身魚のグラタン むどり 蒸し鶏サラダ</p>	<p>11</p>  <p>ごはん みそしる 御飯、味噌汁 おやこに 親子煮 スパゲティサラダ</p>	<p>12</p>  <p>むぎごはん すましじる 麦御飯、すまし汁 オムレツ ポパイサラダ</p>	<p>13</p>  <p>ごはん あか 御飯、赤だし わふうきんびらつつ 和風金平包み タルト</p>
<p>15</p>  <p>むぎごはん みそしる 麦御飯、味噌汁 とりにく うめこうじや 鶏肉の梅麹焼き とうがん くずに 冬瓜のエビ葛煮</p>	<p>16</p>  <p>ひきにくとりのスタミナ丼 さつま汁 サラダ、羊羹</p>	<p>17</p>  <p>チキンバーガー カレースープ サラダ、ゼリー、牛乳</p>	<p>18</p>  <p>ごはん 御飯、オクラのスープ さかな おうごんや 魚の黄金焼き イタリアンサラダ</p>	<p>19</p>  <p>ごはん なっとうじる 御飯、納豆汁 はっほうさい 八宝菜 かぼちゃ 南瓜サラダ</p>	
<p>22</p>  <p>むぎごはん みそしる 麦御飯、味噌汁 とりにく ちゅうかふうて 鶏肉の中華風照り焼き オクラのサラダ</p>	<p>23</p>  <p>ひ 冷やしそば OR 冷やしうどん おにぎり、果物 くだもの カリフラワーサラダ</p>	<p>24</p>  <p>ごはん たいびーえん 御飯、太平燕 やさい 野菜コロッケ ほうれん草 ほうれん草サラダ</p>	<p>25</p>  <p>ごはん 御飯、かき玉汁 さかな 魚の外外ソースかけ コロコロサラダ</p>	<p>26</p>  <p>ドライカレー オニオンスープ ちゅうか 中華サラダ</p>	<p>27</p>  <p>パン、野菜スープ フライドチキン とうにゅう 豆乳パンコッタ ジュース</p>
<p>29</p>  <p>むぎごはん 麦御飯、にら玉スープ ポークチャップ フレンチサラダ</p>	<p>30</p>  <p>なご 夏越し御飯、すまし汁 サラダ ゼリー</p>	<p>6月4日～10日は、歯の健康習慣 ひみこのはがいーぜ</p> <p>ひ・・・肥満防止 み・・・味覚の発達 こ・・・言葉の発音がはっきり の・・・脳の発達</p> <p>は・・・歯の病気を防ぐ が・・・ガンの予防 い・・・胃腸の働きを促進 ぜ・・・全身の体力向上</p> 			