

6

こんだてひょう



6月4日~10日は **歯と口の健康週間**です!



2024 こんげつのもくひょう:よくかんであじわってたべよう! きょうわとくべつしえんがっこう

月	げつ	火	か	水	すい	木	もく	金	きん
	3	4	かみかみ献立	5	かみかみ献立	6	かみかみ献立	7	かみかみ献立
	ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮 ひややっこ 磯香和え のっぺい汁	ジャージャーめん 牛乳 たらすのすり身チーズロール レモンくらげサラダ		キーマカレーライス (麦ごはん・カレー) 牛乳 こんにやくサラダ ヨーグルト		米パン マーマレード 牛乳 ハンバーグピカタ 豆とツナのサラダ もち玄米入りトマトスープ		ごはん 牛乳 サモサ 切りほしだいこん いたもの 切干大根の炒め物 タイプーエン	
	644kcal 2.4g	679kcal 3.2g		709kcal 2g		702kcal 1.6g		664kcal 1.6g	
	10	11		12		13		14	
	かみかみ献立								
	ごはん 牛乳 茎わかめフライ カルちゃんサラダ きのこ豚汁	ごもく 五目うどん 牛乳 あつやきたまご 厚焼玉子 いんげんのごま和え		ルーロー飯 (ごはん・ルーロー飯の具) 牛乳 いかボールのスープ マンゴープリン		コッペパン 牛乳 たちうおフライ コルキャノン ミネストローネ		ごはん 牛乳 照焼ハンバーグ かぼちゃサラダ もやしのごまみそ汁	
	705kcal 2g	616kcal 3.3g		686kcal 2.1g		677kcal 2.5g		781kcal 2.1g	
	17	18		19	しよくいく ひこんだて 食育の日献立	20		21	
	ごはん 牛乳 米粉ぎょうざ チンジャオロース 中華コーンスープ	ごはん 牛乳 鶏肉の香草焼き のり酢和え 沢煮椀		ごはん 牛乳 鮭のみそマヨ焼き しそひじき和え しらす入りかきたま汁 さくらんぼゼリー		食パン メープルジャム 牛乳 スペイン風オムレツ アスパラサラダ ヌードルスープ		ごはん 牛乳 あじフライ きゅうりの梅肉和え じゃがいものみそ汁	
	656kcal 2.2g	674kcal 2.2g		666kcal 2.1g		611kcal 2.3g		651kcal 2g	
	24	25		26	げんえんこんだて 減塩献立	27		28	
	三色そぼろ丼 (ごはん・そぼろ) 牛乳 小松菜の煮びたし まごわやさしいみそ汁	白ごま担々うどん 牛乳 ちくわのカレーあげ 小松ナムル		ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き かんきつ和え いんげんのみそ汁		ごはん 牛乳 焼きメンチカツ バンバンジーサラダ あさりとかぶのスープ		ハヤシライス (麦ごはん・ハヤシチュー) 牛乳 豆腐ナゲット 県産メロン	
	721kcal 2.2g	721kcal 3.2g		602kcal 1.7g		632kcal 1.7g		699kcal 2.1g	

しゅんのしよくざい

アスパラガス いんげん 枝豆 トマト
きくらげ キャベツ きゅうり にんにく
ピーマン パプリカ さやえんどう じゃがいも
たちうお いわし あじ しらす 夏みかん
梅 マンゴー さくらんぼ メロン など

よくかむための作戦を考えよう!



なが
流し込まない



かみごたえのある
食べ物を食べる



ひとくち30回
かむようにする

※献立名の下に表示はエネルギー (kcal) と食塩相当量 (g) です。都合により食材等が変更となることがございます。予め御了承ください。