



Main menu table with columns for date, dish name, ingredients, and preparation. Includes callouts for 'かみかみこんだて', 'タイのりょうり', 'おきなわけんのきょうどりょうり', and 'かんこくのりょうり'. A large box on the right contains 'よくかんで食べよう!' and 'こんげつの「しゅん」のしよくざんぐ'.

よくかんで食べよう!
6月4日~10日は、「はとくちのけんこうしゅうかん」です。みなさんは、きゅうしよくを、なんかいかんで食べていますか?
「しょうぶでけんこうな「は」と「くち」をだもつために、よくかんで食べるしゅうかんをつけましょう。
4日に、「かみかみきんぴら」がとうじょうします。かむことをいしきてたべましょう。



9日(火)
・ガバオライス
ガバオライスのくを、ごはんにかけて食べてください。
10日(水)
・カレーライス
カレーライスのくを、ごはんにかけて食べてください。
17日(水)
・やきししゃも
1~2ねんせい 1ほん
3~6ねんせい 2ほん
18日(木)
・クリームがけピラフ
クリームソースを、ごはんにかけてたべてください。

こんげつの「しゅん」のしよくざんぐ
・じゃがいも
・キャベツ
・えだまめ
・トマト
・きゅうり
・オクラ
・さやいんげん
・なす
・ピーマン
・パプリカ
・かつお
・きびなご
・もずく
・すいか
・うめ
・かわちぼんかん
どのメニューにはいっているでしょうか?
さがしてみてくださいね



*材料等の都合により献立を変更する場合があります。
*献立に関するお問い合わせは、栄養士までお願いいたします。
*油は、米ぬか油、ひまわり油、菜種油のいずれかを使用します。
*予定以外の塩・しょうゆ・油・酒を使用することがあります。
*毎日の食材を栄養素の働きで、3つの色のグループに分けています。
バランス良く組み合わせるための参考にしてください。



今月の栄養価(基準値)

エネルギー(kcal)
603(650)

たんぱく質(g)
27.9(21.1~32.5)