

めあて：よくかんで食べよう。

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さんまの生姜煮 キャベツのオイスター炒め たまねぎのみそ汁	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉コロッケ (パックソース) アスパラとたまごのソテー 大根のみそ汁	しょうゆラーメン ぎゅうにゅう 牛乳 しゅうまい (小2個、中3個) 中華サラダ メロン	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 たこメンチ カミカミ炒め 小松菜のみそ汁 ふりかけ	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 鮭のガーリックパン粉焼き ごま酢あえ 厚揚げのみそ汁
8	9	10	11	12
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 鶏肉のレモン風味揚げ 切り干し大根の煮物 あさりのみそ汁	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばのみそ煮 根菜と高野豆腐のうま煮 にらたま汁	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 オムレツケチャップソース まめまめサラダ コーンポタージュ	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 肉団子 (小2個、中3個) いそべあえ 豆腐とわかめのみそ汁	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ほっけの照り焼き インド煮 キャベツのみそ汁
15	16	17	18	19
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いわしのごまみそ煮 野菜炒め 根菜汁 オレンジ	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ハンバーグ和風ソース 五色あえ なめこ汁	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 鶏肉のピリ辛焼き きんぴらごぼう チンゲン菜のみそ汁	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 まぐろカツ (パックソース) ナムル じゃがいものみそ汁	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 豚キムチ 和風サラダ まいたけのすまし汁
22	23	24	25	26
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 しそ入り鶏つくね 野菜の甘酢炒め もずくのスープ	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 イカの竜田揚げ 筑前煮 絹さやのみそ汁	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 ポテトとツナのチーズ焼き イタリアンサラダ コンソメスープ さくらんぼ	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 赤魚の塩麹焼き ひじきの炒め煮 みずかやき	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 チキンカレー 花野菜のサラダ ヨーグルト
29	30	 <p>「かむ力」をつけるために、カミカミこんだてや歯の材料となるカルシウムが多い食べ物を取り入れました。よくかむことを意識して食べてください。食べた後は、歯をすみすみまでよくみがきましょう！</p>		
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 鶏肉のマスタード焼き おかかあえ 大根と油揚げのみそ汁	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 白身魚フライソースかけ 浅漬け みそワントン汁			

※はしは洗って毎日持ってきましょう。

※献立は、物資の都合等により変更になる場合があります。

