

6月分

食育の6つの目標

もくひょう

えいせい き しょうじ
衛生に気をつけて食事をしよう



月(げつ)	火(か)	水(すい)	木(もく)	金(きん)
<p>いただきますの前の手洗いしっかりしよう!</p> <p>必ずせっけんを使って洗う</p>	<p>ゆびの間やつめの先の手首もよく洗う</p>	<p>せいかつばハンカチでよくふきとる</p>	<p>はやね はやおき あさごはん</p>	<p>1日</p> <p>麦ごはん 牛乳 さわらのてり焼き 柿のツツとキャベツの ごまあえ じゃがいものみそ汁 きくらげのり</p>
<p>4日</p> <p>麦ごはん 牛乳 すぶた 酢豚 もやしナムル ブルーベリーゼリー かむ昆布</p>	<p>5日</p> <p>ドックパン 牛乳 ボイルドウィンナー コールスローサラダ 野菜スープ ヨーグルト</p>	<p>6日</p> <p>麦ごはん 牛乳 納豆 磯マヨネーズあえ かぶのみそ汁 ひゅうがなつ 日向夏ゼリー</p>	<p>7日</p> <p>バターロールパン 牛乳 いちごジャム マカロニのカレー煮 やさしい 野菜サラダ りんごゼリー</p>	<p>8日</p> <p>ビビンバ 牛乳 五目スープ フルーツ杏仁</p>
<p>11日</p> <p>麦ごはん 牛乳 さんまの南蛮づけ チンゲンサイの おひたし なすとモロヘイヤの みそ汁</p>	<p>12日</p> <p>コッペパン 牛乳 りんごジャム ハンバーグトマトソース キャベツサラダ 野菜スープ ブドウゼリー</p>	<p>13日</p> <p>みそタンメン 牛乳 にく 肉しゅうまい やさしい 野菜のナムル ももゼリー</p>	<p>14日</p> <p>麦ごはん 牛乳 あつや たまご 厚焼き卵 のりあえ ごもくにまめ 五目煮豆 ミルクいちご</p>	<p>15日</p> <p>麦ごはん 牛乳 みそカツ 野菜のからしあえ みそ汁 ふりかけ</p>
<p>18日</p> <p>ポークカレーライス 牛乳 チキンサラダ ヨーグルト</p>	<p>19日</p> <p>パンパン 牛乳 ポークラトウエユ フレンチサラダ チーズ サクランボ</p>	<p>20日</p> <p>麦ごはん 牛乳 ジャジャン豆腐 肉だんごの もち米蒸し もやしのラー油あえ パイ</p>	<p>21日 お弁当の日</p>	<p>22日</p> <p>麦ごはん 牛乳 ぶたにく 豚肉しょうが焼き やさしい 野菜ののりあえ なめこ汁 ミニピーチゼリー</p>
<p>25日</p> <p>麦ごはん 牛乳 野菜ととり肉の うま煮 はるさめ 春雨のごま酢あえ ひじきつくだ煮</p>	<p>26日</p> <p>麦ごはん 牛乳 まぐろメンチカツ 柿のツツとキャベツの ごまあえ しめじのみそ汁 ふりかけ オレンジゼリー</p>	<p>27日</p> <p>さわに 沢煮うどん 牛乳 みそかんぷら き ぼ だいこん 切り干し大根 こうみ 香味あえ</p>	<p>28日</p> <p>食パン 牛乳 いちごジャム タンドリーチキン グリーンサラダ わかめスープ プリン</p>	<p>29日</p> <p>麦ごはん 牛乳 肉じゃが 野菜のごまあえ ふりかけ さくらんぼ</p>