

よくまぜてから  
たべましょう。

げつ	か	すい	もく	きん
<p>1 ひじょうしょくたいけんデー</p> <p>フルーツしらたま</p> <p>きゅうきゅうカレー サイコロサラダ</p>	<p>2 ハムのいためもの</p> <p>ごはん(すくなめ) ちくさうどん</p>	<p>3 あじのなんばんづけ</p> <p>ごはん けんちんじる</p>	<p>4 はとくちのけんこうしゅうかんこんだて</p> <p>ちくぜんに</p> <p>ごはん あぶらあげとキャベツのみそしる</p>	<p>5 チンゲンサイのソテー</p> <p>きむたくごはん はるさめスープ</p>
<p>8 おかかいため さばのみそに</p> <p>えのきだけのすましじる</p> <p>ごはん</p>	<p>9 セレクトきゅうしょく</p> <p>じゃがいもドーナツ(いちごあじまたはココアあじ)</p> <p>ごはんすくなめ とうもろこし</p> <p>とりそぼろかけ じゃがいもとあつあげのみそしる</p>	<p>10 にゅうばいこんだて</p> <p>キャベツとわかめのさっぱりいため</p> <p>うめちぎり じゃがいもとあつあげのもの</p> <p>ごはん</p>	<p>11 すぶた</p> <p>ごはん たらこスープ</p>	<p>12 コーンソテー</p> <p>ごはん シーフードカレー</p> <p>ごはんにかけてね</p>
<p>15 きりほしだいこんのいためもの</p> <p>ごはん とうふのちゅうかに</p>	<p>16 とりにくのフレークあげ</p> <p>しんしょうがごはん わふうレタススープ</p>	<p>17 きゅうりのかふういため</p> <p>よくかきまぜてくばってね。</p> <p>ちゅうかふう たきこみごはん トックスープ</p>	<p>18 いいはのひこんだて</p> <p>かつおのごしきあげ</p> <p>ごはん ごもくじる</p>	<p>19 しょくいくのひこんだて</p> <p>てづくりふりかけ</p> <p>ひじきとえだまめのいりに</p> <p>ごはん じゃがいものみそしる</p>
<p>22 メロン</p> <p>こぎつねすし さわにわん</p>	<p>23 あまからゴーヤ</p> <p>クファージュシー カチューユウ</p>	<p>24 さわらのしモン</p> <p>さんどまめのしょうゆかけ</p> <p>ごまいため</p> <p>ごはん わかめのすましじる</p>	<p>25 ホイコーロー</p> <p>ごはん ちゅうかスープ</p>	<p>26 チンゲンサイとコーンのソテー</p> <p>きなこパン とりにくのトマトに</p>
<p>29 マヨネーズ ツナサラダ</p> <p>ウインナーとアスパラのピラフ やさいスープ</p>	<p>30 ぶたにくのしょうがやき</p> <p>ごはん きりほしだいこんのみそしる</p>	<p>26にはきなこパンです たべかたは、したのイラストをさんこうにしてね</p> <p>①ふくろをうらがえし、かたほうのてをいれる ②ふくろごとパンをつかむ ③つかんだまま、ふくろをうらがえす</p>		

ぼんぼんマークがしるしです。おぼろげなマークがしるしです。



ビデオカメラをもった『ぎょくろマン』

6月19日は「しょくいくのひこんだて」です。この日のきゅうしょくには、「まごわやさしい」のしょくざいがすべてつかわれています。からだによいたべもの、㊦まめ、まめせいひん(えだまめ)、㊧ごまなどのしゅじつるい(ごま)、㊨わかめなどののかいそうるい(ひじき、あおのり)、㊩やさしいたまねぎ、にんじん、こまつな、㊪さかな(さつまあげ、ちりめんじゃこ、かつおぶし)、㊫しいたけなどのきのこるい(えのきだけ)、㊬いもるい(じゃがいも)です。

