

# 6月 もいっつけ表

## 今月の目標!

- 骨や歯を丈夫にしよう
- 骨や歯を丈夫にするために必要な食事を知ろう
- \*正しい手洗いなどの衛生的な習慣を身につけよう

<p>3 (月)</p> <p><b>振替休業日</b></p>	<p>4 (火)</p> <p>(ツナ・ドレッシング) ビーンズ サラダ</p> <p>福神漬け 麦ごはん</p> <p>カレー</p> 	<p>5 (水)</p> <p>わかめと じゃこの 佃煮</p> <p>酢豚</p> <p>ごはん</p> <p>中華 スープ</p> 	<p>6 (木)</p> <p>(のり・だししょうゆ) 磯香あえ (ウスターソース) ゼリーフライ</p> <p>ごはん</p> <p>凍り豆腐の 煮物</p> 	<p>7 (金)</p> <p>コッパン</p> <p>焼きそば</p> <p>レンフォア タン</p> <p>ヨーグルト</p> 
<p>10 (月)</p> <p>いかとえび のチリ ソース煮</p> <p>揚げパン きなこ・ココア</p> <p>ワンタン スープ</p> 	<p>11 (火)</p> <p>(じゃこ・ ドレッシング) 青菜とじゃこの サラダ</p> <p>メキシコ風 ピラフ</p> <p>ソース</p> 	<p>12 (水)</p> <p>小松菜の ソテー</p> <p>さばのカレー 風味焼き</p> <p>ごはん</p> <p>肉じゃが</p> 	<p>13 (木)</p> <p>(ごま・たれ) ごま酢あえ</p> <p>鶏肉のから揚げ (3こ)</p> <p>わかめ ごはん</p> <p>みそ汁</p> 	<p>14 (金)</p> <p>(たれ) かんぴょうの あえ物</p> <p>豚肉のアップル ソース焼き</p> <p>ごはん</p> <p>東京都の郷土料理 深川井 の具</p> 
<p>17 (月)</p> <p>油揚げ</p> <p>地粉うどん</p> <p>(たれ) ナムル</p> <p>きつね うどん</p> <p>そら豆入り かき揚げ</p> 	<p>18 (火)</p> <p><b>学総中心日</b></p>	<p>19 (水)</p> <p><b>学総中心日</b></p>	<p>20 (木)</p> <p>(ツナ・ドレッシング) ツナ サラダ</p> <p>麦ごはん</p> <p>ハヤシ</p> 	<p>21 (金)</p> <p>こどもパン</p> <p>(アーモンド・じゃこ・ ドレッシング) パリパリサラダ</p> <p>(中濃ソース) 手作り コロッケ</p> <p>ミネスト ローネ</p> 
<p>24 (月)</p> <p>(ごま・たれ) 野菜 肉</p> <p>ビビンバ</p> <p>ごはん</p> <p>みそキムチ スープ</p> 	<p>25 (火)</p> <p>(アーモンド・たれ) アーモンドあえ</p> <p>鶏肉の金山寺 みそ焼き</p> <p>かてめし</p> <p>田舎汁</p> 	<p>26 (水)</p> <p>(ごま・たれ) ごまあえ (中濃ソース) アジフライ</p> <p>ごはん</p> <p>磯煮</p> 	<p>27 (木)</p> <p>(ささみ・ドレッシング) バンバンジー サラダ</p> <p>じゃこのり トースト</p> <p>彩の国 ポトフ</p> 	<p>28 (金)</p> <p>(ドレッシング) コーンサラダ (ソース) いかのフリッター</p> <p>ジャンバラヤ</p> <p>豆腐 スープ</p> 



