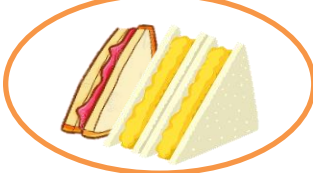
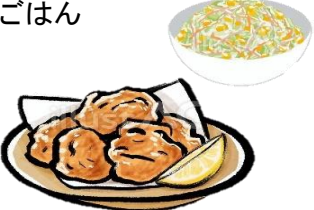
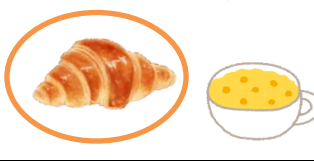
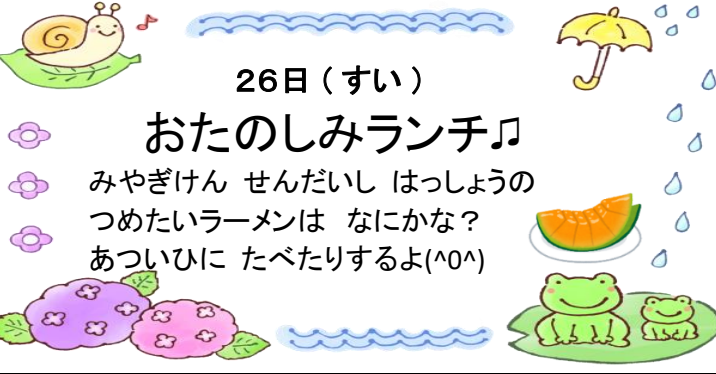
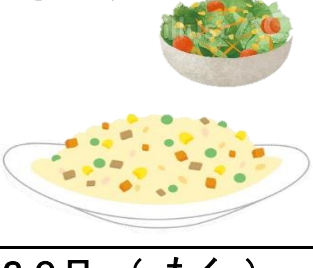
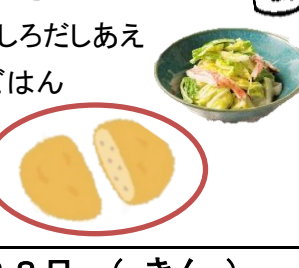




こんだてひょう



3 日 (げつ) じゃがいもとぶたにくの うまみため あおなのおひたし ごはん 	じゃがいも ぶたにくしめじ あおねぎ わふうあじ ほうれんそう にんじん かまぼこ しろごま	12 日 (すい) サンドイッチ やさいスープ 	サンドパン たまご ハム (豚肉 大豆 卵 乳 ゼラチン を含みます) マヨネーズ いちごジャム きやべつ にんじん たまねぎ ほうれんそう コンソメ	21 日 (きん) すぶた わかめスープ ごはん 	ぶたにく たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン バイナブル しょくす トマトペースト こむぎこ だいず わかめ えのき ごま ちゅうかスープのもと
4 日 (か) からあげ コールスローサラダ ごはん 	とりにく こむぎこ かたくりこ しょうが にんにく きやべつ にんじん ハム す スイートコーン マヨネーズ	13 日 (もく) さかなフライ きんぴらごぼう ごはん 	あじ パンこ こむぎこ だいず たまご ウスターソース ごぼう にんじん ごまあぶら しろすりごま	24 日 (げつ) ホイコーロ たまごスープ ごはん 	ぶたにく きやべつ ピーマン たまねぎ にんじん みそ ホイコーロのもと (小麦 大豆 りんごを含みます) たまご かたくりこ あおねぎ ちゅうかスープのもと
5 日 (すい) しょうゆラーメン フルーツ 	ゆでちゅうかめん にんじん もやし ぶたにく なんと ねぎ ラーメンスープのもと (小麦 大豆 ごま 鶏肉 豚肉 ゼラチンを含みます) バナナ	14 日 (きん) こんにやくと とりにくのうまに すりみだんごのスープ ごはん 	こんにやく とりにく にんじん いんげん やきとりのたれ (小麦 大豆を含みます) わかめ にんじん たらものつみれ (たらものすりみ にんじん えだまめ たまねぎ かぼちゃ だいずを含みます)	25 日 (か) ベーコンと マカロニのクリームに こくとうパン 	ベーコン マカロニ たまねぎ にんじん ブロッコリー ホホワイトソース シチューベース (小麦 乳成分 鶏肉 豚肉 大豆を含みます) こむぎこ マーガリン パンこうぼ だっしふんにゅう だいず しお イーストフード さとう
6 日 (もく) しおバタークロワッサン こみポテトサラダ コーンスープ 	こむぎこ バター マーガリン たまご にゅうせいぶん だいず イーストフード じゃがいも きゅうり ウィナー マヨネーズ こみペースト スイートコーン クリームスープ ぎゅうにゅう (小麦 乳成分 牛肉 大豆を含みます)	18 日 (か) マーボーどうふ さんしょくナムル ごはん 	とうふ たまねぎ にんじん あおねぎ あいひきにく トマトケチャップ ごまあぶら (小麦 牛肉 大豆 豚肉 ごま ゼラチンを含みます) ほうれんそう もやし にんじん ごまあぶら しろごま とりがらスープのもと	26 日 (すい) おたのしみランチ♪ みやぎけん せんだいし はっしょうの つめたいラーメンは なにかな? あついひに たべたりするよ(^o^) 	
7 日 (きん) ハムカツ きざみこんぶのもの ごはん 	とりにく ぶたにく こむぎこ パンこ だいず たまご にゅうせいぶん ごま ウスターソース こんぶ れんこん あげ さつまあげ にんじん こんにやく わふうだし	19 日 (すい) ツナとコーンのピラフ やさいサラダ 	ツナ たまねぎ にんじん ピーマン スイートコーン バター コンソメ きやべつ きゅうり にんじん ごまドレッシング (卵 小麦 ごま 大豆を 含みます)	27 日 (もく) すきやきクロック はくさいとカニカマの しろだしあえ ごはん 	じゃがいも たまねぎ ねぎ ぎゅうにく パンこ ゼラチン (小麦 乳成分 大豆 鶏肉 豚肉を含みます) はくさい もやし カニカマ しろごま しろだし
10 日 (げつ) メンチカツ かいそうサラダ ごはん 	ぎゅうにく ぶたにく たまねぎ だいず こむぎ にゅうせいぶん とりにく パンこ ウスターソース きゅうり とうふ えだまめ かいそうミックス (ひじき くきわかめ こんぶ) あおじドレッシング (小麦 さばを含みます)	20 日 (もく) ドライカレー はるさめサラダ ごはん 	ぶたひきにく たまねぎ にんじん ピーマン こむぎこ ウスターソース ケチャップ バター カレー レーズン だいず ゼラチン はるさめ きゅうり ハム レタス みかん マヨネーズ	28 日 (きん) さかなのにつけ うのはないりに ごはん 	ぶり (小麦 大豆を含みます) おから しいたけ にんじん とりにく こんにやく あげ ごまあぶら わふうあじ
11 日 (か) ハヤシライス オクラのごまあえ ミニゼリー 	ぶたにく たまねぎ グリンピース ハヤシルー(小麦 豚肉 トマト でんぷん チンキエキ 乳成分 大豆 ゼラチン オニオンパウダー含みます) おくら すりごま こんぶ かつお調味料(小麦 乳成分 大豆) 果汁100%ゼリー (りんご ぶどう オレンジ もも)	※ 材料の都合により多少メニューの変更がある場合がありますのでご了承下さい。 ※ 6月の誕生会のおやつは、「あじさいゼリー」です。アレルギー成分は含みません。 ※ 6日に使用します香味ペーストの成分は、小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま です。 ※ 12日のサンドパンの成分は、小麦粉、マーガリン、ショートニング、パン酵母、食塩、乳成分、大豆です。 ※ 25日の中華スープのもとの成分は、小麦、乳成分、ごま、大豆、牛肉、豚肉、鶏肉、ゼラチンです。			

※ 材料の都合により多少メニューの変更がある場合がありますのでご了承下さい。

※ 6月の誕生会のおやつは、「あじさいゼリー」です。アレルギー成分は含みません。

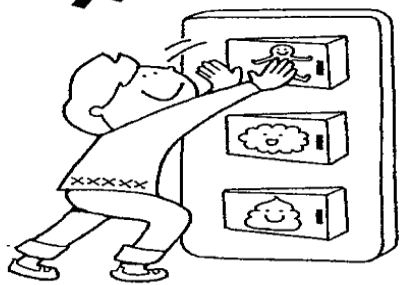
※ 6日に使用します香味ペーストの成分は、小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま です。

※ 12日のサンドパンの成分は、小麦粉、マーガリン、ショートニング、パン酵母、食塩、乳成分、大豆です。

※ 25日の中華スープの成分は、小麦、乳成分、ごま、大豆、牛肉、豚肉、鶏肉、ゼラチンです。

朝ごはんを食べることで午前中に活動する準備が整います。朝ごはんを食べると、^け気^にに^て体^をを動かしたり、^き勉強^にに^て集^める^うできた^りたり、おなかの調子^{うち}を整えて、うんちが^でやすくなったりします。朝^{あさ}から^{ばん}ばん^き気に^く過^すごすために、朝ごはんを^か欠^かさず^に食^くべるようにしましょう。

3つの スイッチオン!



からだ
体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。



のう 脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。



おなかのスイッチ



からだは、食事をとると腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。

