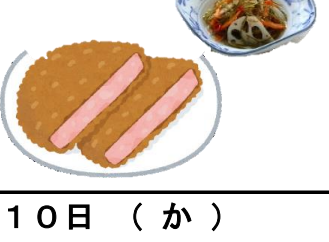


2 日（ げつ ） すきやきコロッケ もやしのですもの ごはん 	じゃがいも たまねぎ ねぎ ぎゅうにく パンこ ゼラチン （小麦 乳成分 大豆 鶏肉 豚肉を含みます） もやし たまご にんじん わかめ きゅうり かまぼこ しょくす	11日（ すい ） ホイコーロー やさいのナムル ごはん 	ぶたにく きゃべつ ピーマン たまねぎ にんじん あかみそ ホイコーローのもと （小麦 大豆 りんごを含みます） もやし ちんげんさい カニかま （えび かに 卵を含みます） ごまあぶら とりがらスープのもと （乳成分 鶏肉 豚肉を含みます）	23日（ げつ ） マヨたまカツ はるさめサラダ ごはん 	たまご こむぎ だいず ソーセージ ウスターソース （鶏肉 豚肉 乳 りんご ゼラチンを含みます） はるさめ きゅうり ハム レタス みかん マヨネーズ（卵 大豆 りんご）
3 日（ か ） ツナとコーンのピラフ おくらのごまあえ 	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 （小麦 乳成分 大豆 鶏肉 牛肉を含みます） おくら すりごま こんぶ かつお調味料（小麦 乳成分 大豆）	12日（ もく ） 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） マヨネーズ（卵 大豆 りんご） いちごジャム きゃべつ にんじん たまねぎ ほうれんそう コンソメ （小麦 乳成分 大豆 鶏肉 牛肉を含みます）	24日（ か ） ビビンバ わかめスープ 	ぶたひきにく ほうれんそう にんじん スイートコーン もやし みそ ごまあぶら マーボーどうふのもと （小麦 大豆を含みます） わかめ ねぎ ごま ちゅうかペースト
4 日（ すい ） ごもくしめん ぎゅうにゅうプリン 	きしめん とりにく あつあげ かまぼこ しいたけ あおねぎ わかめ わふうだし ぎゅうにゅう （乳成分を含みます）	13日（ きん ） しろはんぺんフライ ごもくきんぴら ごはん 	さかなのすりみ パンこ みずあめ こむぎこ たまご ウスターソース ぶたにく ごぼう にんじん たけのこ こんにやく	25日（ すい ） ちりめんいりどりごはん とりにくとごぼうのうまに みそしる 	ちりめん のざわな オキアミ いりごま とりにく ごぼう にんじん こんにやく かたくりこ しょくす わふうあじ とうふ ふ あおねぎ みそ わふうだし
5 日（ もく ） きゃべつと あつあげのみそいため ウィンナーのたまごやき ごはん 	きゃべつ あつあげ にんじん ごまあぶら みそ しょうが わふうあじ たまご ぶたにく とりにく だいず こむぎ かつおエキス わふうあじ	17日（ か ） ハヤシライス やさいサラダ 	ぶたにく たまねぎ グリンピース ハヤシルー （小麦 鶏肉 豚肉 トマト 乳成分 大豆を含みます） きゃべつ きゅうり にんじん マヨネーズ（卵 大豆 りんご）	26日（ もく ） ロールキャベツ こうみポテトサラダ ごはん ヤクルト 	きゃべつ たまねぎ ぶたにく ラード パンこ でんぷん コンソメ ケチャップ （小麦 大豆を含みます） じゃがいも きゅうり ウィナー マヨネーズ（卵 大豆 りんご） こうみペースト にゅう
6 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	18日（ すい ） シーフードやきそば オールドファッション ドーナツ（ミニ） 	やきそば きゃべつ たまねぎ もやし えび いか とりがらスープ オイスターソース（かきエキス 小麦 大豆を含みます） スープストック （豚肉 ゼラチン 小麦を含みます） こむぎこ たまご だいず にゅうせいぶん	27日（ きん ） にくだんごとやさいの くろずあんかけ たまごどうふ ごはん 	にくだんご（小麦 乳成分 大豆 鶏肉を含みます） たまねぎ にんじん ピーマン なすび たけのこ くろずあん （小麦 大豆 ごま 鶏肉 豚肉 りんごを含みます） たまご こむぎ だいず
9 日（ げつ ） ハムカツ きざみこんぶのもの ごはん 	チョップドハム（鶏肉 豚肉） やさいパンこ（人参 じゃがいも） 小麦 大豆 乳成分を含みます 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（もく） おたのしみランチ♪ きょうのデザートは、みどりのボールのようなかたちをしている くだもの だよ(^o^) なにかわかるかな？カタカナ3もじの〇〇〇 だよ！おたのしみにね♪ 		30日（ げつ ） ジャージャーめん ちゅうかやさいスープ 	ゆでちゅうかめん ぶたひきにく たけのこ しいたけ たまねぎ かたくりこ みそ テンメンジャン ごまあぶら とりがらスープ しょうが にんにく ベーコン こまつな もやし えのき にんじん ちゅうかペースト
10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	20日（ きん ） こうやどうふの たまごとし はくさいとカニかまの しろだしあえ ごはん 	とりにく こうやどうふ たまご にんじん たまねぎ しいたけ わふうあじ はくさい もやし カニかま （えび かに 卵を含みます） しろごま しろだし	よく噛んで食べましょう♪ よく噛んで食べることは、食べ物を飲みこみやすくするだけではなく、あごの発育や虫歯の予防、食べすぎを防いで肥満を予防するなど、健康な体作りに役立つ効果が期待できます。ゆっくりとよく噛んで、味わって食べることを心がけましょう。 あごの発育 虫歯の予防 肥満の予防 よく噛んで舌で味わって食べると美味しいよ 正しい姿勢で食事をしましょう	

- ※ 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。
- ※ 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。
- ※ 26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。
- ※ 24日、30日の中華ペーストの成分は、小麦、乳成分、ごま、大豆、牛肉、豚肉、鶏肉、ゼラチンです。

キッズチャレンジクイズ

正しい料理のならべ方はどれでしょう？

1



2



3



正解：①「ごはんが左で、汁物が右」この並べ方は、一番食事をしやすい形として決められた和食のマナーです。

ひじ・ひざ・こしは90度になるよう意識しましょう

足が床についている

背中をのぼす

テーブルにまっすぐに向かっている

「ながら食べ」はしない

食べ物か口にがある時は飲み物で流し込まない

よく噛んで舌で味わって食べると美味しいよ

正しい姿勢で食事をしましょう

＊テーブルが高い場合は椅子に固めのクッションを敷く、椅子が低い場合には足元に踏み台を置くなど、高さの調節をしましょう。

（農林水産省HP、増むこ研究室HP 参考）

