



今月の目標

しよくじ 食事のマナーを考えて楽しく食事をしよう。

今月の出雲食材

米、米粉、きゅうり、チンゲンサイ、ねぎ、キャベツ、小松菜
しいたけ、ミニトマト、トマト、ほうれんそう、たけのこ

月	火	水	木	金
	1 ごはん 牛乳 豚肉の美味しいからあげ あらめの煮物 えのきのみそ汁	2 子どもの日献立 わかめうどん 牛乳 赤魚の南蛮漬け ごぼうサラダ かしわもち	● 食事のあいざつも忘れずに ※食材の都合により、変更することもあります。	
7 ごはん 牛乳 鮭のソースカツフライ わかめのあますあえ ぶた汁	8 山菜ごはん 牛乳 豚肉のりんごソースかけ ミックスづけ 卵とはんぺんのおすまし	9 みそラーメン 牛乳 揚げギョーザ(2ヶ・3ヶ) パンサンスー ヨーグルト	10 ごはん 牛乳 鶏肉のげんきもりもりあげ しめじと青菜のおひたし むらくも汁	11 ココアパン 牛乳 タンドリーチキン レタスのごまドレサラダ ABCマカロニスープ
14 ごはん 牛乳 さばのカレー塩麹やき 納豆サラダ 花麩のおすまし	15 カレーライス 牛乳 ゆでたまご じゃこと野菜のサラダ オレンジ	16 おいしい出雲の一日 米のたまごうどん 牛乳 揚げいかの甘辛煮 三色あえ わらびもち	17 ごはん 牛乳 豚肉のみそ焼き いんげんのごまマヨあえ きのご汁	18 パン きなこクリーム 牛乳 米粉グラタン りんごとレタスのサラダ チンゲンサイのスープ
21 ごはん 牛乳 いわしの梅煮 やまぶきあえ じゃがいものみそ汁 パナナ	22 ごはん 牛乳 とりの照り焼き 青菜とコーンのおひたし あごだんご汁 みしょうかん	23 スパゲティナポリタン 牛乳 白身魚の香草フライ グリーンサラダ ミニpainパン	24 わかめごはん 牛乳 ハンバーグのおろし煮 ポテトサラダ 小松菜のみそ汁	25 パン イチゴジャム 牛乳 キャベツメンチカツ りっちゃんの元気サラダ レタスのスープ
28 ごはん 牛乳 マーボー豆腐 蒸しシューマイ(2ヶ・3ヶ) ちゅうかあえ	29 ごはん 牛乳 あじの磯辺揚げ きんぴらごぼう 薬玉のみそ汁 ミニトマト(2ヶずつ)	30 豚骨ラーメン 牛乳 鶏肉の辛み焼き 海藻サラダ おからドーナツ	31 ごはん 牛乳 うのはなコロッケ マカロニサラダ 卵豆腐のおすまし りんご	食事の前 ☆家でも、食事の前は 手を洗いましょう!