



今月の目標

食事のマナーを考へ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、たけのこ

月	火	水	木	金
	7 子供の日献立 ごはん 牛乳 キャベツミンチカツ しめじと青菜のおひたし たけのこのみそ汁 かしわもち	8 ミニキャロットパン 牛乳 たらこスパゲティ オムレツ グリーンサラダ	9 ゆかりごはん 牛乳 鶏肉の照り焼きレモン酢かけ 青菜とコーンのおひたし むらくも汁	10 ココアパン 牛乳 ミートボールグラタン りっちゃんの元気サラダ ABCマカロニスープ
13 ごはん 牛乳 いわしの梅煮 ごぼうサラダ じゃがいものみそ汁 りんご	14 ごはん 牛乳 豚肉の甘酢あんかけ もやしのナムル ワンタンスープ	15 わかめうどん 牛乳 おこのみあげ じゃこいりおひたし わらびもち	16 ごはん 牛乳 さばの塩焼き ポテトサラダ ぶた汁	17 パン、チョコクリーム 牛乳 ハンバーグのワインソース 海藻サラダ レタスと卵のスープ
20 ごはん 牛乳 鶏肉の元気モリモリあげ ツナサラダ こまつな 小松菜のみそ汁	21 ごはん 牛乳 あじの磯辺あげ いかの酢みそあえ たまご豆腐 卵豆腐のおすまし レモンゼリー	22 やきそば 牛乳 ピック蒸しシューマイ しょうねん1ヶ・小3~中学2ヶ あお 青じそドレッシングサラダ おからドーナツ	23 おいしい出雲の一日 わかめごはん 牛乳 白花豆のコロッケ 納豆サラダ 花麩のおすまし ミニトマト(2ヶ)	24 チーズパン 牛乳 タンドリーチキン レタスのごまドレサラダ 野菜スープ
27 ごはん 牛乳 はんぺんのチーズ天 野菜炒め たまねぎのみそ汁	28 チキンカレー 牛乳 カラフルエッグ トマトのサラダ	29 おむすび 牛乳 チャンポンメン はるまき ひじき入りサラダ	30 ごはん 牛乳 さわらの塩こうじ焼き お豆のサラダ もやしのみそ汁	31 セルフバーガー パンにはさんでね まるパン しるみぎかな 白身魚のフライ コールスローサラダ スライスチーズ(小3~中学) 牛乳 フルーツポンチ

主食、主菜、副菜・汁物をそろえて、バランスの良い朝ごはんに



バランスよく組み合わせせてたべるといいね!

