



6月もりつけ表

毎月19日は
食育の日



1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
 すぶた 白ごはん すいぎょうざスープ 	 さばの にしよごはん かぼちゃだんごの いるどりじる 	 とりにくのおこうじつつたあげ チーズ こまつなえ 白ごはん はしたてさんわかめの かきたまじる 	 ひやしちゅうか サラダ 白ごはん マーボーどうふ 	 チキン カレーライス かみかみ ふくじんづけあえ
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
 れいとみかん そぼろツッコー りんとかぼちゃの スープ 	 メンチカツ ジャーマンポテト 白ごはん たまごとうろんそうの スープ 	 きびなごのサクサクあげ きゅうりとひじきのこまつなえ 白ごはん しんじやがの そぼろに 	 てりやきハンバーグ きりぼしだいこんのサラダ 白ごはん さわにわん 	 チキンラタトゥイユ ヨーグルト わかめごはん ポテトスープ
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
 かきあげ きりぼしだいこんのいためもの 白ごはん すきやきに 	 タルタルサラダ ミルクロール スパゲティ ミートソース 	 ふくらぎのこうみあげ プロックリーとすだれふのこまつなえ 白ごはん さつまじる 	 ブルーベリータルト ふたにくとやさいの オイスターいためどん はしたてさんわかめの チョレギサラダ 	 あじフライ もやしいため ゆかりごはん とうにゅうたんたん スープ
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
 れいしやぶサラダ 白ごはん みそちゃんこうどん 	 ドライカレー こめこの クリームスープ 	 いわしのおかか マイルドきんぴら 白ごはん スタミナとんじる 	 ハムとたまごの サラダ マスカットゼリー 白ごはん トマトスープに 	 トマト おやこどん あげじゃがとだいず の ごまからめ
29日(月)	30日(火)	地元「おいしい」を発見!! 加賀市の恵味DAY 加賀市でとれる食材が入った献立が 出る日です。加賀市には、田んぼや畑 だけでなく、海や山でとれる食材も たくさんあります。「加賀市の恵味DAY」 では、1年を通していろいろな 食材を紹介していきます。		
 シューマイ はるさめのナムル とうにゅうプリン 白ごはん ピリからスープ 	 ポークハヤシライス ツナとごぼうの サラダ 	今月は きゅうり です		



**よくかんで
食べよう**

「よくかむ」ことで得られる効果

