



# 6がつ こんだてひょう



6がつのもくひょう：一口20回以上よくかんで食べよう

月 (げつ)	火 (か)	水 (すい)	木 (もく)	金 (きん)
1日	2日	3日	4日	5日
きんぴら そばのみそに ごはんとおまじろ	ぶどう まごわさし ごぼう ごぼう ごぼう	ぶどう ごぼう ごぼう ごぼう ごぼう	ラタトゥイユ さかなフライ チーズパン パスタスープ	チンジャオロースー ごはんとスープ
8日	9日	10日	11日	12日
きんぴら ひじき ごはんとおまじろ	あまごめ じゃがいも ごはんとおまじろ	れいし みかん ツチペースト まるパン ミネストローネ	サンマービンのぐ はいかごはんとにらたまスープ	ごまごめ フルーツ ごはんとおまじろ
15日	16日	17日	18日	19日
じゃがいも ツチペースト はいかごはんとけんちんじろ	じゃがいも ミックス フルーツ はいかパン フリコンカーン	やきり おゆきにく ごまごめ ごはんとおまじろ	みじきサラダ くろパン マカロニクリーム	いんげん かつおのあん ごはんとおまじろ
22日	23日	24日	25日	26日
なとり ぶどう ごはんとおまじろ	じゃがもろ ごはんとおまじろ	チーズ フランスサラダ ぶどう スパゲティ チキン	メロン カレー ごはんとおまじろ	じゃがいも いわしの ごはんとおまじろ
29日	30日	よくかむとよいこと		
じゃがいも ごはんとおまじろ	フルーツ ごはんとおまじろ	   		
①頭のはたらしをよくなる	②食べすぎをふせぐ	③むし歯になりにくくなる	④栄養を体に取り入れやすくする	



：おおもりデー



：かみかみデー



：スチコンメニュー