



6がつこんだてひょう



	月	火	水	木	金	土
ちゅうしょく	2 ごはん だいずいりキーマカレー トマトとオクラのサラダ	3 パン パンサンデー チンゲンサイととうふのスープ	4 ごはん にぎかな きゅうりのごまあえ そうめんじる	5 パン レバーボール ボイルキャベツ もずくスープ	6 ごはん てばなかのてりに こまつなどツナのちゅうかあえ きのことわかめのちゅうかスープ	7 にくみそうどん バナナ
おやつ	ぎゅうにゅう こくとうもち (てづくり)	ぎゅうにゅう オレンジ	のおよーぐルト かりんとう	ぎゅうにゅう クッキー	ぎゅうにゅう おかき	ぎゅうにゅう まるぼうろ
ちゅうしょく	9 ごはん おいどんあげ オクラのあまずあえ もやしのみそしる	10 レバーミートスパゲッティ やさいスープ	11 ごはん とりにくのみそやきふう アスパラガス・にんじん わかめとたまねぎのすましじる	12 パン キャベツのハンバーグ トマト オニオンスープ	13 たんじょうびかい ガバオライス あおのりかおるささみフライ グリーンサラダ	14 いためビーフン ワカメスープ
おやつ	ぎゅうにゅう せんべい チーズ	ぎゅうにゅう あられ おやついりこ	ぎゅうにゅう フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ビスケット	コーンスープ オレンジ こけいヨーグルト	ぎゅうにゅう サブレ
ちゅうしょく	16 ごはん ぶたにくとやさいのしょうがふうみやき とうふとあぶらあげのみそしる	17 ごはん だいずいりキーマカレー トマトとオクラのサラダ	18 パン パンサンデー チンゲンサイととうふのスープ	19 ごはん さかなのなんばんづけ トマト・きゅうりもみ えのきとにんじのみそしる	20 ごはん てばなかのてりに こまつなどツナのちゅうかあえ きのことわかめのちゅうかスープ	21 うんどうかい 
おやつ	ぎゅうにゅう キャロットちゃん (てづくり)	ぎゅうにゅう オレンジ	ぎゅうにゅう こくとうもち (てづくり)	ぎゅうにゅう かりんとう	ぎゅうにゅう おかき	
ちゅうしょく	23 ごはん にぎかな きゅうりのごまあえ そうめんじる	24 ごはん とりにくのみそやきふう アスパラガス・にんじん わかめとたまねぎのすましじる	25 ごはん おいどんあげ オクラのあまずあえ もやしのみそしる	26 パン キャベツのハンバーグ トマト オニオンスープ	27 ごはん ぶたにくとやさいのしょうがふうみやき とうふとあぶらあげのみそしる	28 いためビーフン ワカメスープ
おやつ	のおよーぐルト かりんとう	ぎゅうにゅう フルーツポンチ	ぎゅうにゅう せんべい チーズ	ぎゅうにゅう ビスケット	ぎゅうにゅう キャロットちゃん (てづくり)	ぎゅうにゅう サブレ
ちゅうしょく	30 ミートスパゲッティ やさいスープ	6がつは「しょくいくげっかん」です！ 2005ねん6がつに「しょくいくきほんほう」がせいていされたことから、まいとし6がつはしょくいくげっかんとしてとりくまれています。おうちでもスーパーなどでいっしょにしゅんのやさいやくだものをえらぶ。おりょうりのときにかわむきをしたり、あじみをする。しょくじのじゅんびやかたづけをいっしょにしてみるなどみじかなことからおやこでたのしんでしょくいくをじっせんしてみませんか？				
おやつ	ぎゅうにゅう あられ おやついりこ					



※おこさんといっしょに、よめるように、ひらがなとカタカナでかいています。

かたのほいくえん れいわ7ねん6がつ