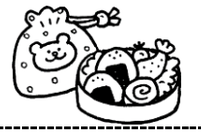
6月　こんだてひょう

日光認定こども園　　２０２５・６

月	火	水	木	金	土
2 白身魚のフライ ひじきと豆のマリネ コーンスープ くだもの・牛乳	3 野菜たっぷりつくね ブロッコリーのごま和え わかめのみそ汁 くだもの・牛乳	4 大豆入りカレー コールスローサラダ スティックチーズ くだもの・牛乳	5 ベジタブルエッグ 五目わかめ 豆腐のすまし汁 くだもの・牛乳	6 いわしの梅煮 じゃが芋とひじきの和風サラダ 吉野汁 くだもの・牛乳	7 スパゲティーミートソース フライビーンズ コンソメスープ くだもの・牛乳
ミルク・きな粉クッキー	おにぎり（わかめ・ごま）	ミルク・ビスケット	ミルク・みかんケーキ	ミルク・蒸しパン	せんべい
9 鯖のみそ煮 野菜のおかか和え じゃが芋のそぼろ和え くだもの・牛乳	10 豆腐ボール もずくのレモン和え カレーけんちん汁 くだもの・牛乳	11 手作り弁当日 	12 ちりめんの玉子焼き マカロニサラダ なめこのみそ汁 くだもの・牛乳	13 鶏肉の照り焼き 野菜の海苔和え 湯葉のすまし汁 くだもの・牛乳	14 焼きそば ベイクドポテト 豆腐のみそ汁 くだもの・牛乳
ミルク・豆腐の信玄餅風	ミルク・チーズスコーン	せんべい	ミルク・黒糖ロール	豆乳プリン	ビスケット
16 はんぺん入りニラ玉 春雨サラダ 中華スープ くだもの・牛乳	17 赤魚の煮付け ひじきとベーコンの煮物 高野のみそ汁 くだもの・牛乳	18 大豆と挽肉の寄せ焼き はりはり漬け 野菜のミルクスープ くだもの・牛乳	19 鰆のケチャップソース 海藻サラダ かみなり汁 くだもの・牛乳	20 厚揚げのみそチーズ焼き ポテトサラダ きのこと玉子のとろみスープ くだもの・牛乳	21 親子丼 キャベツのゆかり和え 麩のすまし汁 くだもの・牛乳
ミルク・フライドポテト	ミルク・ごまバタークッキー	ミルク・クラッカー	ぶどうゼリー	ミルク・チーズロールパン	せんべい
23 肉焼売 湯葉サラダ サイコロスープ くだもの・牛乳	24 豆腐ハンバーグ カニかまのポン酢和え じゃが芋のみそ汁 くだもの・牛乳	25 鶏のから揚げ 人参ラペ もずくのかきたま汁 くだもの・牛乳	26 ししゃものごま焼き きゅうりの昆布和え 高野豆腐の玉子とじ煮 くだもの・牛乳	27 もずくオムレツ 粉ふき芋 豚汁 くだもの・牛乳	28 ハヤシライス ツナサラダ ゆで玉子 くだもの・牛乳
フルーチェ（ピーチ）	ミルク・大納言ケーキ	ミルク・マフィン	おにぎり（ゆかり・ごま）	ミルク・かぼちゃもち	ビスケット
30 かぼちゃの巣ごもり玉子 油揚げと千切り野菜のサラダ ミネストローネ くだもの・牛乳					
ミルク・きな粉サンド					

～よく噛んで食べましょう～

よく噛んで食べると唾液の分泌が促され、歯垢が付きにくくなり丈夫なあごが形成されるようになります。又全身の体力を高め、免疫力向上にも繋がるとされています。一緒に食べる大人が、よく噛んで食べる姿を見せると、楽しい雰囲気で食事ができます。

～食中毒に注意～

「細菌を、つけない・増やさない・やっつける」の三原則を守って、健康に過ごしましょう！

※食材の都合により献立を変更する場合があります。

※7月の手作り弁当日は９日（水）の予定です。よろしくお願いします。