



旬の食材



菜の花・イチゴ
うど・にら
あさり
はまぐり
ひじき・若布



	1日	月	2日	火	3日	水	4日	木	5日	金	6日	土
朝食	スライスパン コーンフロスト フランクフルトサラダ		味噌汁 鯖味噌煮 ひじきとエノキの炒り煮		スライスパン パンプキンスープ マヨソースハンバーグ		味噌汁 盛り合わせ 白滝ソテー		スライスパン 玄米フレーク ウインナーサラダ		味噌汁 肉団子柚子卸し 温泉卵	
	735 Kcal		691 Kcal		773 Kcal		645 Kcal		719 Kcal		707 Kcal	
昼食	オムハヤシ 白身魚フライ キャベツと水菜のサラダ		かき揚げうどん 焼売 胡麻和え		散らし寿司 ミニキン南蛮 吸い物 モモゼリー		塩バターラーメン ミニ春巻 大根サラダ		ガパオ風ライス 目玉焼 カニカマサラダ スープ		肉うどん イカドーナッツ 小松菜お浸し	
	838 Kcal		619 Kcal		755 Kcal		640 Kcal		740 Kcal		604 Kcal	
夕食	豚肉粒マスタード焼 高野豆腐の煮物 味噌汁		鶏肉の唐揚 大根のトロトロ煮 味噌汁		鮭の照焼 豚肉のキムチ炒め 味噌汁 オレンジ		味噌カツ 肉じゃが 味噌汁		グラタン 牛肉入りコロッケ 温野菜 コンソメスープ		ねぎとろ丼 鶏肉と野菜の煮物 アスパラベーコンソテー 味噌汁	
	1023 Kcal		1032 Kcal		924 Kcal		1222 Kcal		1056 Kcal		810 Kcal	

	7日	日	8日	月	9日	火	10日	水	11日	木	12日	金	13日	土
朝食	味噌汁 豚肉とキャベツの中華だれ炒め 納豆		スライスパン チャウダー オムレツサラダ		味噌汁 鮭の塩焼 金平牛蒡		スライスパン チョコフレーク スクランブルエッグ		味噌汁 揚げ出し豆腐 キャベツと竹輪の炒め物		スライスパン 照焼ソースバーグ 明太ポテトサラダ		味噌汁 目玉焼・サラダ 笹かま磯辺揚	
	671 Kcal		708 Kcal		665 Kcal		728 Kcal		752 Kcal		758 Kcal		752 Kcal	
昼食	麻婆豆腐 多菜包子 モヤシとツナの和え物		菜飯 豚汁 鯖の塩焼 ヤクルト		焼きそば チキンナゲット 生野菜		鶏ゴボウご飯 塩カルビメンチ キャベツの和え物 吸い物		台湾まぜそば 温泉卵 キャベツギョーザ		シーフードピラフ カレー包み揚 生野菜 スープ		<div style="text-align: center;"> <p>ご卒業 おめでとう ございます!!</p> </div>	
	851 Kcal		757 Kcal		644 Kcal		760 Kcal		745 Kcal		756 Kcal			
夕食	ビーフシチュー カニクリームコロッケ 野菜サラダ 手作りプリン		ガリバタチキン ポトフ風煮 味噌汁		チーズたっぷり煮込みハンバーグ イカと大根のスペイン風煮 スープ		白身魚チリソースかけ 味噌おでん風 味噌汁		揚鶏四川風 野菜の煮物 味噌汁		ヒレカツ 里芋の煮付 赤だし イチゴ			
	1100 Kcal		983 Kcal		1017 Kcal		878 Kcal		1004 Kcal		920 Kcal			

お箸、上手に持てるかな？

確認してみよう!



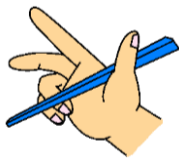
①図のように3本の指を出す練習をしましょう。



②まず、箸を1本持ち、中指と人差し指の間、人差し指と親指の間を通るように箸を置きます。



③軽く指を曲げ握ります。これが上の箸の持つ位置になります。



④下の箸の持ち方。箸を1本親指ではさみます。箸の先の方は薬指の爪の上に置きます。そのとき薬指や小指が離れるのに注意しましょう。



⑤下の端を持っている状態で上の箸を指の間に通し中指と人差し指を自然に曲げると2本の箸を同時に持てます。これが正しい箸の持ち方です。

できた!!



気をつけよう!こんなこと、あんなこと

昔から、はしを使った食べ方でいけなさとされていることがいくつかあります。



*仕入れの都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。*昼食のめん類栄養価表示には御飯は含まれていません。*朝食には毎日牛乳が付きまます。
*栄養価表示: 御飯食には御飯220g・味噌汁1杯分が含まれています(エネルギー396Kcal)。パン食にはパン2枚(180g)・マーガリン(8g)・ジャム2個(30g)が含まれています。(エネルギー379Kcal)