
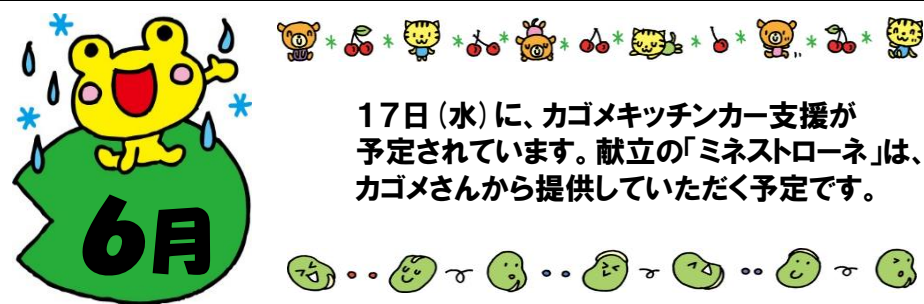


	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
副食	豆腐ハンバーグ わかめの酢のもの 小松菜と油揚げの 味噌汁 バナナ	いちご祭り満足 野菜ジュース せんべい	にらとじゃこのオムレツ ブロッコリーのごまあえ わかめの味噌汁 オレンジ	ちくわの二色揚げ 大根サラダ ベーコンスープ さくらんぼ	豚肉の野菜巻き ひじき炒り煮 大根汁 ミニトマト	がんもの含め煮 わかめマヨネーズサラダ キャベツの味噌汁 バナナ
おやつ	かぼちゃのスコーン 牛乳	ヨーグルト バナナ	大学いも 牛乳	ベジタブルサンド 牛乳	豆腐のムース せんべい	
	8	9	10	11	12	13
副食	カレー肉じゃが 深山あえ すまし汁 グレープフルーツ	ほかほかごはんの日 ピーマンぎょうざ 中華風サラダ なすの味噌汁 さくらんぼ	味噌おでん 青菜としめじのおひたし 吉野汁 ミニトマト	鶏真薯 七福ナムル わかめコーンスープ キウイフルーツ	赤魚の塩焼き 油揚げと青菜の 煮びたし さつま汁 オレンジ	手作り弁当の日 
おやつ	スイートポテト 牛乳	バナナケーキ 牛乳	あじさいヨーグルト せんべい	石垣もち 牛乳	白玉団子黒蜜かけ 牛乳	牛乳
	15	16	17	18	19	20
副食	炒り豆腐 キャベツの甘酢あえ たまごスープ グレープフルーツ	ベーコンエッグ じゃがいもきんぴら 五目味噌汁 ミニトマト	エビグラタン 玉ねぎとベーコンの カレー炒め ミネストローネ バナナ	ポテトコロケ 小松菜のごまあえ 高野豆腐の味噌汁 さくらんぼ	肉豆腐 かぼちゃサラダ もやしと油揚げの 味噌汁 キウイフルーツ	鶏ごま煮 三色ソテー 豆腐の味噌汁 バナナ
おやつ	ぎょうざピザ 牛乳	ビスケット 牛乳	杏仁豆腐 せんべい	ホットドッグ 牛乳	ヨーグルトパンケーキ 牛乳	
	22	23	24	25	26	27
副食	魚の照り焼き 干草あえ かぼちゃといんげんの 味噌汁 オレンジ	お誕生会 ピビンバ カリフラワーサラダ コンソメスープ さくらんぼ	ひじきたまご 切干大根炒り煮 じゃがいもと青菜の 味噌汁 キウイフルーツ	豚肉と野菜の 炒めもの 大豆サラダ きつねうどん グレープフルーツ	酢豚 拌三条(ハンサンスー) きのこスープ オレンジ	変わり納豆 かぼちゃ含め煮 青菜の味噌汁 ミニトマト
おやつ	ごまポッキー 牛乳	ケーキ 牛乳	ハムサンド 牛乳	豆乳パパロア せんべい	ヤクルト ビスケット	
	29	30	 <p>17日(水)に、カゴメキッチンカー支援が 予定されています。献立の「ミネストローネ」は、 カゴメさんから提供していただく予定です。</p>			
副食	いか炒め チーズサラダ 豆腐とほうれん草の 味噌汁 グレープフルーツ	ささみのアーモンド揚げ シーフードサラダ 春雨スープ バナナ				
おやつ	きなこ揚げパン 牛乳	ずんだ団子 牛乳				



- ① 食べもののおいしさを感じる
歯ごたえ、味わい…素材そのものの
味がわかります。
- ② 消化を助ける
かむことで唾液が出ます。
唾液が出ると、食べものの消化を
助けてくれます。
- ③ 唾液に含まれるホルモンが頭の働きをよくする
- ④ 歯やあごの骨を育てる
- ⑤ 言葉の発音がはっきりするようになる

加工食品に注意!

レトルト食品、カップめん、スナック菓子などは、
味が濃く旨味調味料が添加され、**かまなくても**
口の中に味が広がります。このような加工食品に
慣れてしまうと、**かまない習慣が身につく**、
野菜などいろいろなものが食べられなくなって
しまいます。



2日(火)、13日(土)は「手作り弁当」を
忘れずに持たせてください。
よろしくお願いします。

