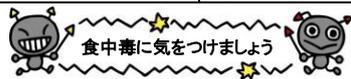


	月	火	水	木	金	土	
副食	 <p>食中毒に気をつけましょう</p> <p>【食中毒予防の基本】</p> <p>①菌をよせつけない → 手洗いと洗浄 ②菌を増やさない → 調理したらすぐ食べる ③菌をやっつける → 加熱調理</p>				<p>1</p> <p>にらとじゃこの卵焼き ひじきのごま和え なすの味噌汁 ミニトマト</p>	<p>2</p> <p>赤魚の味噌焼き 七福ナムル 豚汁 バナナ</p>	<p>3</p> <p>はんぺんのチーズ焼き ツナサラダ 豆麩の味噌汁 キウイフルーツ</p>
おやつ				<p>ミルクゼリー せんべい</p>	<p>石垣もち 牛乳</p>		
副食	<p>5</p> <p>マーボーなす シーフードサラダ 豆腐とほうれん草の味噌汁 ミニトマト</p>	<p>6</p> <p>チキンナゲット 中華風サラダ わかめの味噌汁 オレンジ</p>	<p>7</p> <p>親子遠足 手作り弁当</p> 	<p>8</p> <p>菓ごもり卵 ブロッコリーのお浸し なめこ汁 グレープフルーツ</p>	<p>9</p> <p>がんもの含め煮 親子サラダ わかめコーンスープ キウイフルーツ</p>	<p>10</p> <p>手作り弁当の日 牛乳</p> 	
おやつ	<p>もちもちドーナツ 牛乳</p>	<p>たまごサンド 牛乳</p>		<p>パンキンとん 牛乳</p>	<p>ごまポッキー 牛乳</p>		
副食	<p>12</p> <p>肉豆腐 さつまいもサラダ かきたま汁 さくらんぼ</p>	<p>13</p> <p>ポテトオムレツ 野菜ソテー かぶの味噌汁 ミニトマト</p>	<p>14</p> <p>豆腐の和風ボール 三色サラダ じゃがいもとキャベツの味噌汁 オレンジ</p>	<p>15</p> <p>かつおの煮つけ ひじきの炒り煮 ラーメン入りかきたま汁 バナナ</p>	<p>16</p> <p>豚肉と野菜の炒め物 大豆サラダ 凍り豆腐の清汁 グレープフルーツ</p>	<p>17</p> <p>焼きそば ブロッコリーのごま和え しめたま汁 さくらんぼ</p>	
おやつ	<p>バナナパイ 牛乳</p>	<p>ずんだだんご 牛乳</p>	<p>人参バターケーキ 牛乳</p>	<p>スイートポテト 牛乳</p>	<p>ココアゼリー せんべい</p>		
副食	<p>19</p> <p>エビグラタン わかめサラダ じゃがいもと青菜の味噌汁 グレープフルーツ</p>	<p>20</p> <p>豆腐だんごのケチャップ煮 大徳寺和え 玉ねぎとわかめの味噌汁 キウイフルーツ</p>	<p>21</p> <p>豚肉の野菜巻き キャベツの信田煮 白菜と人参の味噌汁 オレンジ</p>	<p>22</p> <p>五目大豆 なす炒め すいとん汁 さくらんぼ</p>	<p>23</p> <p>焼きししゃも 千草和え 五目うどん バナナ</p>	<p>24</p> <p>鶏肉のソテー オーロラサラダ 凍り豆腐の味噌汁 ミニトマト</p>	
おやつ	<p>きなこもち 牛乳</p>	<p>あじさいヨーグルト せんべい</p>	<p>かぼちゃのスコーン 牛乳</p>	<p>がんづき 牛乳</p>	<p>ホットドッグ 牛乳</p>		
副食	<p>26</p> <p>カレー肉じゃが ごまやし 油揚げの味噌汁 オレンジ</p>	<p>27</p> <p>ゆで卵のミートソースかけ ジャーマンポテト かぼちゃといんげんの味噌汁 キウイフルーツ</p>	<p>28</p> <p>ぶりの照り焼き 油揚げと青菜の煮浸し せんべい汁 グレープフルーツ</p>	<p>29</p> <p>お誕生会 ピビンバ カリフラワーサラダ 春雨スープ・さくらんぼ</p> 	<p>30</p> <p>いが蒸し わかめの煮物 しめじの味噌汁 バナナ</p>		
おやつ	<p>フルーツカスタード 麦茶</p>	<p>なべやき 牛乳</p>	<p>ピーナツサンド 牛乳</p>	<p>オレンジケーキ 牛乳</p>	<p>人参ゼリー ビスケット</p>		



○歯の成分を維持するために、主食、主菜、副菜、汁物をバランスよく食べましょう。



○歯を清潔に保つために、食物繊維の多い食べものをよく噛んで食べましょう。



○歯にダメージを与える食べものを控える
…ジュースや清涼飲料水など、砂糖の摂りすぎに注意しましょう。
おやつは時間を決めて、与えずぎないようにしましょう。

今月の予定平均給与栄養量

・エネルギー … 412kcal
・たんぱく質 … 18.2g
・脂質 … 17.5g

じょうぶな歯をつくる食べもの



- ・ じょうぶな歯をつくる食べものを知り、好き嫌いしないで食べることを頑張ろう。
- ・ よく噛んで食べることを頑張ろう。

