





月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>🍳🍳🍳🍳🍳🍳🍳🍳</p> <p><b>今月の目標</b> よく噛んで食べよう</p> <p>🍳🍳🍳🍳🍳🍳🍳🍳</p>	<p><b>1日</b> 656kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ビビンバ</li> <li>・卵としめじのスープ</li> <li>・冷凍パイナップル</li> </ul> <p>🍴</p>	<p><b>2日</b> 638kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・米粉コッペパン</li> <li>・クラムチャウダー</li> <li>・チキンナゲット (2コ)</li> <li>・キウイフルーツ</li> <li>・ミニフィッシュ</li> </ul> <p>🍴</p>	<p><b>3日</b> 640kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・どさんこ汁</li> <li>・和風きんぴら包み</li> <li>・グレープフルーツ</li> <li>・のりごまふりかけ</li> </ul>	<p><b>4日</b> 850kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・炒り豆腐</li> <li>・鶏の唐揚げ (2コ)</li> <li>・もやしのおひたし</li> </ul>
<p><b>7日</b> 683kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・麦ごはん</li> <li>・ポークカレー</li> <li>・福神漬</li> <li>・黄桃ミックス</li> </ul> <p>🍴</p>	<p><b>8日</b> 685kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・麻婆豆腐</li> <li>・アスパラのごまあえ</li> <li>・オレンジ</li> </ul>	<p><b>9日</b> 808kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・米粉ココアパン</li> <li>・マカロニクリーム煮</li> <li>・枝豆フリッター (2コ)</li> <li>・ミニトマト (2コ)</li> </ul> <p>🍴</p>	<p><b>10日</b> 673kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・発芽玄米ごはん</li> <li>・鶏ごぼう汁</li> <li>・さばみぞれ煮</li> <li>・のり佃煮</li> </ul> <p>👤 かきょうかこんだて 噛み噛み強化献立</p>	<p><b>11日</b> 575kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん (小)</li> <li>・担々麺</li> <li>・たこ焼き (2コ)</li> <li>・バナナ</li> </ul>
<p><b>14日</b> 577kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・沢煮椀</li> <li>・ふきの炒め煮</li> <li>・味付けのり</li> </ul>	<p><b>15日</b> 699kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・肉じゃが</li> <li>・いわしごまみそ煮</li> <li>・グレープフルーツ</li> </ul>	<p><b>16日</b> 646kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・米粉小コッペパン</li> <li>・ペスカトーレ</li> <li>・ソーセージステーキ</li> <li>・ブロッコリーのドレッシングあえ</li> </ul>	<p><b>17日</b> 618kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・みそちゃんこ汁</li> <li>・ひじき入り厚焼卵</li> <li>・オレンジ</li> </ul>	<p><b>18日</b></p> <p>えんぞくよびび 遠足予備日</p>
<p><b>21日</b> 726kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・麦ごはん</li> <li>・きのこカレー</li> <li>・福神漬</li> <li>・フルーツ白玉</li> </ul> <p>🍴</p>	<p><b>22日</b> 710kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・ジンギスカン</li> <li>・切干大根のナムル</li> <li>・グレープゼリー</li> </ul>	<p><b>23日</b> 633kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食パン</li> <li>・ガタタンスープ</li> <li>・ポテトコロッケ</li> <li>・ミニトマト (2コ)</li> <li>・ブルーベリージャム</li> </ul> <p>🍴</p>	<p><b>24日</b> 556kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・臭だくさんみそ汁</li> <li>・ホッケの塩焼き</li> <li>・オレンジ</li> </ul>	<p><b>25日</b></p> <p>かいこうきねんび 開校記念日</p>
<p><b>28日</b> 666kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・中華煮</li> <li>・豚肉焼売 (2コ)</li> </ul>	<p><b>29日</b> 584kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・石狩豆乳鍋</li> <li>・もやし中華あえ</li> <li>・しぐれ昆布</li> </ul>	<p><b>30日</b> 567kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・米粉コッペパン</li> <li>・ポトフ</li> <li>・オムレツ</li> <li>・枝豆</li> <li>・キウイフルーツ</li> </ul> <p>🍴</p>	<p>よく噛むことの4つの効果</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>むし歯予防</li> <li>ひまなよぼう肥満予防</li> <li>のうかつ脳が活発!</li> <li>しょうか消化に優しい</li> </ul>	
<p><b>6月 平均栄養価</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● エネルギー (650kcal) <b>660Kcal</b></li> <li>● 蛋白質 (21.1g-32.5g) <b>26.9g</b></li> <li>● 脂質 (14.4g-21.6g) <b>20.0g</b></li> <li>● 食塩 (2.5g) <b>2.3g</b></li> </ul>				