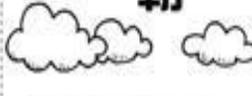


# 6月はいぜん表

\* (カ) = カップに入れる 

あなたは 

毎朝 

どっちかな？

朝から元気くん 

ふりかえること

- 朝は早めに起きる
- 朝ごはんはしっかり食べる
- トイレですっきり！

VS

朝からへろおくん 

ふりかえること

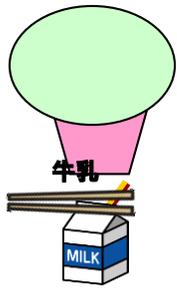
- 寝坊ばかり
- 朝ごはんぬき
- 便秘・夜食を食べる
- 夜遅くまで起きている

せいけつ  
清潔なハンカチや  
タオルでふいていますか？



<p>3(月)</p> <p>牛乳 </p> <p>ピーマンとこんにゃく炒め マンゴーフリン</p> <p>たまごピラフ</p> <p>はるさめスープ</p> 	<p>4(火)</p> <p>牛乳 </p> <p>ピザふうオムレツ ゴマドレサラダ</p> <p>むぎごはん</p> <p>ワンタンスープ</p> 	<p>5(水)</p> <p>牛乳 </p> <p>きびなごの竜田揚げ きゃべつのばいにくあえ</p> <p>ごはん</p> <p>かぼちゃのみそしる</p> 	<p>6(木)</p> <p>牛乳 </p> <p>さかなのこがねやき はるさめサラダ</p> <p>むぎごはん</p> <p>うまに</p> 	<p>7(金)</p> <p>牛乳 </p> <p>ほうれんそうのあえもの りんご</p> <p>ごはん</p> <p>にくだんごのうまに</p> 
<p>10(月)</p> <p>牛乳 </p> <p>こうやとつぶのたまごとし ちゅうかあえ</p> <p>ごはん</p> <p>さかなそーめんじる</p> 	<p>11(火)</p> <p>牛乳 </p> <p>きらきらガラダ はるまき</p> <p>すくなめむぎごはん</p> <p>さらうどん</p> 	<p>12(水)</p> <p>牛乳 </p> <p>やさいのアーモンドあえ なまあげのもの</p> <p>ごはん</p> <p>ビーフンいため</p> 	<p>13(木)</p> <p>牛乳 </p> <p>衛生献立 フレンチサラダ カラフルポテト</p> <p>むぎごはん</p> <p>ビーフストロガノフ</p> <p>世界の味めぐり</p> 	<p>14(金)</p> <p>牛乳 </p> <p>ごぼうサラダ ししゃものいそべあげ</p> <p>ごはん</p> <p>たまねぎのみそしる</p> <p>しろいしの日</p> <p>よくかむ献立</p> 
<p>17(月)</p> <p>牛乳 </p> <p>だいこんサラダ さばのしおやき</p> <p>ごはん</p> <p>さといもじる</p> 	<p>18(火)</p> <p>牛乳 </p> <p>ヨーグルト ドレッシングサラダ</p> <p>むぎごはん</p> <p>チキントマトシチュー</p> 	<p>19(水)</p> <p>牛乳 </p> <p>ナムル まつかぜやき</p> <p>ごはん</p> <p>おやさいつみれじる</p> 	<p>20(木)</p> <p>牛乳 </p> <p>フルーツあえ ぶたしゃぶ</p> <p>すくなめむぎごはん</p> <p>きつねうどん</p> 	<p>21(金)</p> <p>牛乳 </p> <p>コロコロサラダ しゃけのしおやき</p> <p>ごはん</p> <p>わかめとコーンのスープ</p> 
<p>24(月)</p> <p>牛乳 </p> <p>シーフードのマリネ ミニトマト</p> <p>ごはん</p> <p>ポークビーンズ</p> 	<p>25(火)</p> <p>牛乳 </p> <p>ひじきのさんばいずあえ すりみあげ</p> <p>むぎごはん</p> <p>カレーにくじゃが</p> 	<p>26(水)</p> <p>牛乳 </p> <p>ちゅうかあえ とりとこんにゃくのつくね</p> <p>キムチチャーハン</p> <p>もずくスープ</p> 	<p>27(木)</p> <p>牛乳 </p> <p>かきりサラ ぶたにくのしょうがやき</p> <p>むぎごはん</p> <p>パスタスープ</p> 	<p>28(金)</p> <p>牛乳 </p> <p>キャベツとキュウリのあおじそドレッシングあえ ぎょうざ</p> <p>すくなめごはん</p> <p>ちゃんぽん</p> 





牛乳

たまご  
スープ



きびなごのたつたあげ



すいか



コッペ  
パン



からあげ  
コールスロー  
サラダ



たたき  
きゅうり  
なすの  
にくみそあえ

ふわふわ  
じる



しろうりの  
おかかあえ

かしわ  
じる

魚のみそマヨ  
やき