

Table with columns: 日曜日, 献立名, 献立内容 (おもにエネルギーになる, おもにからだをつくる, おもにからだのちようしをととのえる), エネルギー kcal, たんぱく質 g, しょくえん g. Rows include meals like 8月, 9火, 10水, 11木, 12金, 15月, 16火, 17水, 18木, 19金, 22月.

Table with columns: 日曜日, 献立名, 献立内容 (おもにエネルギーになる, おもにからだをつくる, おもにからだのちようしをととのえる), エネルギー kcal, たんぱく質 g, しょくえん g. Rows include meals like 23火, 24水, 25木, 26金, 29月, 30火.

- ★ 物質の都合により献立が変更になる場合があります。
★ この献立表に記載されている食品は、主な材料であり、調味料やハンバーグ、春巻きなどの加工品に含まれるアレルギー等、食品のすべては記載しておりません。
★ 19日は「食育の日」です。『早寝・早起き・朝ごはん・テレビを止めて、楽しい食事』です。
★ 今月の茨城県産の食材は「こめ、さつまいも、かぼちゃ、チンゲンサイ、にんじん、ピーマン、きゅうり、なす」です。

6月4日~11日「歯と口の健康週間」
よくかんで食べると、こんないいことがあります！
よくかんで食べるコツ.....
★どんな味がするかわかりませんか？
★かみごたえのある食べ物を取り入れる
★口の中の食べ物を、飲み物で流し込まない