



2023年 6月もいっつけ表



月	火	水	木	金
<p>今月のもくひょう</p> <h2>手や身のまわりをきれいにしよう</h2>		<p>よくかんでのこさずたべよう!</p> <p>ちやままる 茶亀丸</p>	<p>1</p> <p>はくとうゼリー</p> <p>やさいチップス</p> <p>MILK</p> <p>パン</p> <p>とうふのカレーのために</p>	<p>2</p> <p>こざかなのあまからめ</p> <p>やさいのレモンすあえ</p> <p>MILK</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅうどんのぐ</p> <p><ぎゅうどん></p>
<p>5</p> <p>にくやさいいため</p> <p>MILK</p> <p>ごはん</p> <p>チンゲンサイとたまごのスープ</p>	<p>6</p> <p>きんぴらわかどりのだいすからめ</p> <p>MILK</p> <p>ごはん</p> <p>わかめじる</p>	<p>7</p> <p>あじのやくみソースかけ</p> <p>こまつなのあえもの</p> <p>MILK</p> <p>ごはん</p> <p>とうふとたまねぎのみそじる</p>	<p>8</p> <p>ドレッシング</p> <p>こまつなとコーンのサラダ</p> <p>MILK</p> <p>パン</p> <p>ポークビーンズ</p>	<p>9 季節の料理</p> <p>ひじきとちりめんのあえもの</p> <p>MILK</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいものそばろに</p>
<p>12</p> <p>きゅうりとキャベツのすのもの</p> <p>もみのり</p> <p>とりめしのぐ</p> <p>MILK</p> <p>ごはん</p> <p>とうふとわかめのみそじる</p> <p><とりめし></p>	<p>13</p> <p>やさいとまめのサラダ</p> <p>かける</p> <p>MILK</p> <p>ソフトめん</p> <p>チキントマトソース</p>	<p>14 地場産物を使用した料理</p> <p>すずきのからあげ</p> <p>きんぴら</p> <p>MILK</p> <p>ごはん</p> <p>はなぎりだいこんのみそじる</p>	<p>15 季節の料理</p> <p>ブルーン</p> <p>じゃがいものチーズやき</p> <p>MILK</p> <p>パン</p> <p>ミネストラスープ</p>	<p>16 季節の料理</p> <p>いかのにつけ</p> <p>きゅうりのばいにくあえ</p> <p>MILK</p> <p>ごはん</p> <p>くわかめのみそじる</p>
<p>19</p> <p>ホキのピリからあげ</p> <p>きくらげのすのもの</p> <p>MILK</p> <p>ごはん</p> <p>かふうスープ</p>	<p>20</p> <p>さばのたつたあげ</p> <p>だいすとわかめのみすのもの</p> <p>MILK</p> <p>ごはん</p> <p>なつけんちん</p>	<p>21 地場産物を使用した料理</p> <p>れいとうみかん</p> <p>キャベツのあますあえ</p> <p>MILK</p> <p>ごはん</p> <p>ごぼうどんのぐ</p> <p><つらじまごぼうどん></p>	<p>22 リザーブきゅうしょく!</p> <p>A さけ/B わかどりのパジルやき</p> <p>A ヨーグルト/ブルーベリーゼリー</p> <p>MILK</p> <p>ソーイブレッド</p> <p>コーンスープ</p>	<p>23</p> <p>かつおふりかけ</p> <p>ちやしのあひだし</p> <p>MILK</p> <p>ごはん</p> <p>いりどり</p>
<p>26 郷土料理(沖縄県)</p> <p>れいとうパイ</p> <p>まきベツのシニョウラーあえ</p> <p>MILK</p> <p>ごはん</p> <p>ゴーヤチャンプルー</p>	<p>27</p> <p>れいとうみかん</p> <p>カレーきんぴら</p> <p>かける</p> <p>MILK</p> <p>うどん</p> <p>うどんのしる</p> <p><わかめうどん></p>	<p>28</p> <p>いわしのみりんぼし</p> <p>こまつなのいために</p> <p>MILK</p> <p>げんまいいりごはん</p> <p>なつけんちん</p>	<p>29</p> <p>ノンエッグタルタルソース</p> <p>とりにく</p> <p>やさい</p> <p>はさむ</p> <p>MILK</p> <p>パン</p> <p>やさいスープ</p> <p><つらじまごぼうパン></p>	<p>30</p> <p>ひじきいりサラダ</p> <p>MILK</p> <p>ごはん</p> <p>ハヤシルウ</p> <p><まめまめハヤシ></p>