

 <p>8の付く日は「歯の日」としています。今月の8の付く「歯の日」は8日で、よくかんで健康な歯と口を作る「かみかみメニュー」を出します。この日は「麦ごはん」「ササミのチリソース」「切り干し大根のサラダ」です。どれも違ったかみごたえがあります。よくかんで食べましょう。 最近硬い食べ物が少なく、あまりよくかまなくても食べられる柔らかい食べ物が増えています。柔らかい物でも、いつもより5回多くかむなど、意識してよくかんで食べてみましょう。</p>	<p>1日(水)</p> <p>①ごはん ②白身魚のお茶あんかけ ③昆布炒め ④じゃがいものみそ汁 ⑤牛乳</p>  <p>【八十八夜】</p>	<p>2日(木)</p> <p>①親子丼 ②ちくわとまびきたまねぎの酢みそ和え ③こんにゃくのおかか煮 ④かしわもち ⑤牛乳</p> 	<p>3日(金)</p> 	
<p>6日(月)</p> <p>振替休日</p>	<p>7日(火)</p> <p>①ごはん ②鶏肉のバーベキューソース ③野菜のソテー ④コーンポタージュ ⑤牛乳</p> 	<p>8日(水)</p> <p>①麦ごはん ②ササミのチリソース ③切干大根のサラダ ④みそワントンスープ ⑤牛乳</p>   <p>【歯の日】</p>	<p>9日(木)</p> <p>①ごはん ②白身魚のごまみそかけ ③鶏肉と野菜の炒め物 ④若竹汁 ⑤牛乳</p> 	<p>10日(金)</p> <p>①三色そぼろごはん ②オニオンサラダ ③豆腐の中華スープ ④オレンジ ⑤牛乳</p>  
<p>13日(月)</p> <p>①ごはん(特別栽培米) ②ひじき豆腐 ③ベーコンとコーンの炒め物 ④フライド小魚 ⑤牛乳</p>  	<p>14日(火)</p> <p>①ごはん(特別栽培米) ②えのきバーグ照り焼きソースかけ ③もやしのカレー炒め ④わかめとレタスのスープ ⑤牛乳</p> 	<p>15日(水)</p> <p>①ごはん(特別栽培米) ②チキンアドボ ③フィリピン風ポトフ ④パインカップケーキ ⑤牛乳【フィリピン】</p> 	<p>16日(木)</p> <p>①こぎつねごはん(特別栽培米) ②豚肉の和風マリネ ③しめじのすまし汁 ④牛乳</p>  	<p>17日(金)</p> <p>①ごはん(特別栽培米) ②小アジの南蛮漬け ③ごま和え ④新たまねぎのみそ汁 ⑤牛乳</p>  <p>【たんご・食の日】</p>
<p>20日(月)</p> <p>①切干大根ごはん ②高野豆腐のうま煮 ③わかめの酢の物 ④かきたま汁 ⑤牛乳</p>  	<p>21日(火)</p> <p>①ごはん ②サバのカレー煮 ③炒めビーフン ④じゃがいものコンソメスープ ⑤牛乳</p> 	<p>22日(水)</p> <p>①減量ゆかりごはん ②きつねうどん ③豚肉の炒め焼き ④牛乳</p> 	<p>23日(木)</p> <p>①ごはん ②スタミナレバー ③肉団子のスープ ④バナナ ⑤牛乳</p>  	<p>24日(金)</p> <p>①ごはん ②じゃがいものそぼろ煮 ③ひじきマヨネーズサラダ ④大豆の華ふりかけ ⑤牛乳</p>  
<p>25日(土) 運動会</p> <p>①麦ごはん ②ハヤシライス ③甘夏サラダ ④福神漬 ⑤牛乳</p> 	<p>28日(火)</p> <p>①ごはん ②ハムと卵のピザ風 ③アスパラのサラダ ④マカロニスープ ⑤牛乳</p>  	<p>29日(水)</p> <p>①ごはん ②アジのごまフライ ③煮びたし ④豚汁 ⑤牛乳</p>   	<p>30日(木)</p> <p>①えんどうごはん ②鶏肉の香味揚げ ③たくあん炒め ④ふのすまし汁 ⑤牛乳</p>  	<p>31日(金)</p> <p>①減量ごはん ②ポークビーンズ ③ササミのサラダ ④カルピスゼリー ⑤牛乳</p> 