

月		火		水		木		金		土	
										1 ガバオ炒めご飯 漬物 中華スープ 果物	
9時		9時		9時		9時		9時		9時	かりんとう
3時		3時		3時		3時		3時		3時	カステラ
3 豚肉の生姜焼き コーンサラダ 味噌汁・トマト 果物		4 甘辛いりこ チーズ入りオムレツ 変わり金平 南瓜スープ 果物		5 手作りふりかけ 鶏肉の旨だれ 野菜炒め 中華スープ・トマト 果物		6 魚のネギ味噌焼き ねばねばサラダ すまし汁・焼き南瓜 果物		7 レバーのかりん揚げ ピーマンの塩昆布和え 卵スープ 果物		8 高野豆腐のそぼろ丼 かえりいりこ 味噌汁 果物	
9時	ビスコ	9時	クラッカー	9時	かりんとう	9時	あられ	9時	かりんとう	9時	せんべい
3時	じゃが丸くん	3時	カルピスゼリー	3時	南瓜ケーキ	3時	豆乳もち	3時	サンドウィッチ	3時	パン
10 魚のソース煮 マセドアンサラダ 味噌汁・人参の甘煮 果物		11 かえりいりこ 炒り豆腐 南瓜の甘煮 春雨スープ 果物		12 ビーンズカレー 鉄分サラダ 福神漬け 果物		13 甘辛いりこ カルシウム入り卵焼き 小松菜の炒め物 味噌汁 果物		14 高野豆腐のオランダ煮 海藻サラダ 味噌汁 果物		15 鮭のさっぱり寿司 キャベツのおかか和え すまし汁 果物	
9時	ポーロ	9時	ビスコ	9時	ビスケット	9時	あられ	9時	ポーロ	9時	クッキー
3時	時計クッキー	3時	やせうま	3時	レーズンマフィン	3時	クリームチーズビスケット	3時	杏仁豆腐	3時	カステラ
17 魚のトマトソースかけ ひじきのガーリック炒め 味噌汁 果物		18 パン 豆腐のミートグラタン キャベツのじゃこ和え ジュリアンスープ 果物		19 煮豆 鶏肉とコーンの炒め物 もやしのナムル ワカメスープ 果物		20 手作りふりかけ 炒り卵の野菜あんかけ キャベツのレモン和え コンソメスープ 果物		21 魚の竜田揚げ マカロニサラダ 味噌汁・オクラのおかか和え 果物		22 ハヤシライス 福神漬け 粉吹き芋 果物	
9時	かりんとう	9時	クラッカー	9時	せんべい	9時	ビスコ	9時	クッキー	9時	かりんとう
3時	ストーンクッキー	3時	ひじきおにぎり	3時	ツナマヨ蒸しパン	3時	野菜ビーフン	3時	じゃこトースト	3時	パン
24 かに玉 オクラとコーンのマヨ和え 味噌汁 果物		25 ししゃも コーン入り豆乳卵スープ トマトと胡瓜の和え物 おにぎり 果物		26 手作りふりかけ 冷しゃぶマリネ 粉吹き芋と枝豆のゆかり和え 中華スープ 果物		27 魚のホイル蒸し 切干大根とベーコンの煮物 すまし汁・トマト 果物		28 唐揚げ スパゲティ コンソメスープ・とうもろこし 果物		29 親子丼 煮豆 味噌汁 果物	
9時	あられ	9時	ポーロ	9時	ウエハース	9時	せんべい	9時	あられ	9時	クッキー
3時	野菜ポッキー	3時	焼きうどん	3時	リンゴゼリー	3時	豆腐ドーナツ	3時	いも餅	3時	カステラ

- ★献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。
- ★主食はごはん・パンです。
- ★おやつ時の飲み物は、牛乳です。
- ★甘辛いりこ・手作りふりかけ・かえりいりこでカルシウムを強化しています。

6月10日(月)はおやつは
時の記念日にちなんだクッキーです。
楽しみにしてくださいね。



6月4日～10日は「歯の健康週間」

歯の主な構成成分はカルシウムです。カルシウムは牛乳・ヨーグルトやチーズなどの乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。日本人に不足しがちな栄養素なので、積極的に取りましょう。また、健康で丈夫な歯を作るために、子どもの頃から、よく噛んで食べる習慣を身につけることが大切です。虫歯予防、脳や言葉の発達、体力の向上などにもつながります。