



日	行事	お か ず	午後おやつ	日	行事	お か ず	午後おやつ
1(月)		ひじきのかきあげ さつまいもサラダ ゆでいんげん ワタンスープ	クッキー	16(火)		魚のコーンフレーク焼き もやしの和え物 トマト オニオンスープ	野菜チップ
2(火)		魚のポテト焼き ごぼうサラダ トマト もやしのみそ汁	パイナップル せんべい	17(水)		肉じゃが 切干し大根のサラダ ゆでいんげん ビーフンスープ	バナナ
3(水)		ミートオムレツ 粉ふきいも キャベツサラダ とん汁	きな粉ドーナツ	18(木)		揚げ魚の梅肉味 金時豆の含め煮 ほうれん草のごま和え 豚肉と冬瓜のスープ	ホットケーキ
4(木)		魚のチャンチャン焼き 昆布大豆 ほうれん草のお浸し 切干し大根のみそ汁	マシュマロおこし	19(金)		キャベツバーグ ひじきサラダ ブロッコリー 貝だくさん汁	ヨーグルト ビスケット
5(金)		鶏肉とねぎの照り焼き ひじきの煮物 マカロニサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	フランスパン	20(土)		ポトフ 型抜きチーズ オレンジ	せんべい ビスケット
6(土)		ワタンスープ ウインナー バナナ	せんべい ビスケット	21(日)			
7(日)				22(月)		鶏ちゃん たたきごぼう かぼちゃ煮物 野菜のみそ汁	杏仁豆腐
8(月)		ゆで豚肉のバーベキューソース 豆腐サラダ ゆでアスパラ キャベツのみそ汁	かぼちゃスコーン	23(火)	誕生会	チキンカツ トマトスパゲティ ブロッコリーのお浸し 野菜スープ	シュークリーム
9(火)		魚のカレー揚げ 太きゅうりのあんかけ トマトサラダ いなり汁	りんご	24(水)		魚のみそ焼き 高野豆腐の含め煮 いんげんのごま和え さつまあげのみそ汁	型抜きチーズ せんべい
10(水)		五目豆 ポテトサラダ ブロッコリー 小松菜としらすのすまし汁	きな粉ラスク	25(木)		大豆入りカレーシチュー ウインナー ひじきときゅうりのサラダ バナナ	トマトジャムクラッカー
11(木)		魚のレモンマヨネーズ焼き きんぴらごぼう ゆでいんげん 五目スープ	ぱりぱりじゃこせん	26(金)		魚の香草焼き ビーフンの炒め物 ブロッコリーのゆかり和え 豆腐となめこのみそ汁	麩のラスク
12(金)		牛肉と南瓜の甘辛いため きゅうりの甘酢和え トマト 豆腐とキャベツのみそ汁	黒豆蒸しパン	27(土)		かやくうどん汁 型抜きチーズ オレンジ	せんべい ビスケット
13(土)		貝だくさん汁 中華風きゅうり バナナ	せんべい ビスケット	28(日)			
14(日)				29(月)		豚肉のソース漬 かぼちゃグラッセ キャベツの甘酢和え わかめスープ	あじさいゼリー
15(月)		マーボー豆腐 ドイツ風サラダ ゆでアスパラ きのこ汁	ちんすこう	30(火)		魚の磯辺揚げ じゃがいもとひき肉の煮物 中華風きゅうり 黄金汁	フルーツポンチ

※1. 3時のおやつに牛乳がつきます。

※2. 誕生会
主食・わかめごはん デザート・メロン

6月は虫歯予防月間です。

よく噛むことは唾液の分泌を促し虫歯予防につながります。

よく噛んで食べるカミカミ献立を取り入れています

カミカミ献立には マークがついています

