



\* 牛乳は毎日つきます。

\* 毎日「マイはし」を持ってきましょう。  
献立によりスプーンがつきます。

\* 食事の前には石鹸でしっかり手を洗い、  
清潔なハンカチで手を拭きましょう。



☆ 6月は「食育月間」です。  
毎日何気なく食べている自分の食事を見直してみましょう。

☆ 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。  
それにちなんで「カルシウムたっぷりかみかみ献立」や「カミカミメニュー」を入れています。  
噛むことを意識して食べましょう。



1日(金) 麦ごはん 全曜日はカレーの日

グリーンサラダ	レモンゼリー	カツカレー
福神漬	とんかつ	

とんかつをごはんの上のせて、カレーをかけて食べましょう。

4日(月) ごはん

きんぴらごぼう	切干大根のナムル	カミカミ献立です。ヨーグルトは歯を強くするカルシウムがたっぷりです。
きゅうり漬	ごまザンギ	

ヨーグルト

5日(火) ごはん

さつまいものチーズ焼き	ほうれん草のごま和え
佃煮昆布	厚揚げのホイコーロウ

6日(水) 梅ちりごはん

小松菜のベーコン炒め	肉団子の旨煮
みかんゼリー	鮭の塩焼き

7日(木) ごはん

ポテトサラダ	玉ねぎの卵とじ	タンドリーチキンの名前の由来は、ナンや鶏肉を焼くタンドールという釜の名前からきています。
ミニトマト	タンドリーチキン	

8日(金) 麦ごはん

まめまめサラダ	フルーツとゼリー	カミカミメニュー
ブロッコリーの昆布茶和え	かぼちゃひき肉フライ	

ハヤシルウ

11日(月) ごはん

春雨サラダ	焼きとうもろこし	カミカミメニュー
白菜キムチ	ブルコギ	

卵スープ

12日(火) ごはん

チリコンカン	ポパイサラダ
みかん缶	白身魚のマヨマスタード焼き

13日(水) 小松菜とじゃこのチャーハン

かぼちゃサラダ	切干大根の煮物	新メニューです!
ミニゼリー	やきとり風	

カルシウムたっぷりカミカミメニュー

14日(木) ごはん

マセドアンサラダ	アスパラベーコン	旬の食材グリーンアスパラ
ごまじゃこ	ハンバーグ夏野菜ソースかけ	

カミカミメニュー

15日(金) 麦ごはん

万願寺甘とうの炒め煮	もやしとほうれん草のナムル	みそ汁
野沢菜漬	さばのカレー竜田揚げ	

18日(月) ごはん

大豆と煮干しの揚げ煮	キャベツのゆかり和え	カミカミメニュー
杏仁豆腐	肉みそひじき丼	

ごはんにかけて食べよう。

19日(火) ごはん、しそふりかけ

マーボーなす	ブロッコリーのおかか和え
チーズ	白身魚の香草焼き

20日(水) 牛肉とごぼうの混ぜごはん

中華野菜炒め	五目豆
きな粉団子	竹輪の磯辺揚げ

21日(木) ごはん

小松菜のごま和え	カラフル炒り卵
梅干し	豚肉の生姜炒め

22日(金) 麦ごはん 全曜日はカレーの日

コーンサラダ	フルーツミックス	夏野菜カレー
福神漬	コロケ	

23日(土) ごはん

キャベツのごまサラダ	オレンジ	ニラ入り麻婆豆腐
うずら卵煮	春巻き	

25日(月) 振替休日

26日(火) ごはん

ポークビーンズ	きゅうりのわかめ和え	いわしの万願寺ソースかけ
こんにゃくのおかか煮		

27日(水) 五目ごはん

じゃがいもの旨煮	キャベツのごま和え
わらび餅	鮭の西京焼き

28日(木) 期末試験

29日(金) 麦ごはん

イタリアンサラダ	コーン炒り卵	コンソメスープ
パイン缶	ドライカレーの具	

ごはんに合わせて食べよう。

