

<p>1日(月)ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>もやし ナムル</td> <td>ニラ入り 炒り卵</td> </tr> <tr> <td>みかん ゼリー</td> <td>厚揚げの ホイコウロウ</td> </tr> </table> <p>※鶏肉(ホイコウロウ)は豚肉やキャベツなどを炒めて、みそで味付けした中華料理です。</p>	もやし ナムル	ニラ入り 炒り卵	みかん ゼリー	厚揚げの ホイコウロウ	<p>2日(火)ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>切干大根の ごま和え</td> <td>牛肉と糸こんに の炒め煮</td> </tr> <tr> <td>野沢菜 漬け</td> <td>さばの ピリッとソース</td> </tr> </table>	切干大根の ごま和え	牛肉と糸こんに の炒め煮	野沢菜 漬け	さばの ピリッとソース	<p>3日(水)かやくごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>コーンサラダ</td> <td>ココロコ 大学芋</td> </tr> <tr> <td>こんにやく のおかか煮</td> <td>鶏の照り焼き</td> </tr> </table>	コーンサラダ	ココロコ 大学芋	こんにやく のおかか煮	鶏の照り焼き	<p>4日(木)ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>高野豆腐の 中華煮</td> <td>キャベツと にんじんの あっさり和え</td> </tr> <tr> <td>つぼ 漬け</td> <td>ニギスの 磯ごまフライ</td> </tr> </table>	高野豆腐の 中華煮	キャベツと にんじんの あっさり和え	つぼ 漬け	ニギスの 磯ごまフライ	<p>5日(金)麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ツナサラダ</td> <td>フルーツ ミックス</td> </tr> <tr> <td>ごま じゃこ</td> <td>ドライカレー の具</td> </tr> </table>	ツナサラダ	フルーツ ミックス	ごま じゃこ	ドライカレー の具
もやし ナムル	ニラ入り 炒り卵																							
みかん ゼリー	厚揚げの ホイコウロウ																							
切干大根の ごま和え	牛肉と糸こんに の炒め煮																							
野沢菜 漬け	さばの ピリッとソース																							
コーンサラダ	ココロコ 大学芋																							
こんにやく のおかか煮	鶏の照り焼き																							
高野豆腐の 中華煮	キャベツと にんじんの あっさり和え																							
つぼ 漬け	ニギスの 磯ごまフライ																							
ツナサラダ	フルーツ ミックス																							
ごま じゃこ	ドライカレー の具																							
<p>8日(月)ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>アスパラと コーンの 野菜炒め</td> <td>ポテトサラダ</td> </tr> <tr> <td>佃煮 昆布</td> <td>豚肉の かりん揚げ</td> </tr> </table>	アスパラと コーンの 野菜炒め	ポテトサラダ	佃煮 昆布	豚肉の かりん揚げ	<p>9日(火)ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>春雨サラダ</td> <td>オレンジ</td> </tr> <tr> <td>白菜 キムチ</td> <td>揚げギョーザ</td> </tr> </table>	春雨サラダ	オレンジ	白菜 キムチ	揚げギョーザ	<p>10日(水)牛肉とごぼうの混ぜごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>にんじんと ツナの卵とし</td> <td>小松菜の ごま和え</td> </tr> <tr> <td>パイン 缶</td> <td>ちくわの 磯辺揚げ</td> </tr> </table>	にんじんと ツナの卵とし	小松菜の ごま和え	パイン 缶	ちくわの 磯辺揚げ	<p>11日(木)ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>切干大根の キムチ炒め</td> <td>キャベツの しそ和え</td> </tr> <tr> <td>わらび 餅</td> <td>鮭の塩焼き</td> </tr> </table>	切干大根の キムチ炒め	キャベツの しそ和え	わらび 餅	鮭の塩焼き	<p>12日(金)麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>イタリアン サラダ</td> <td>レモン ゼリー</td> </tr> <tr> <td>福神 漬け</td> <td>コロッケ</td> </tr> </table>	イタリアン サラダ	レモン ゼリー	福神 漬け	コロッケ
アスパラと コーンの 野菜炒め	ポテトサラダ																							
佃煮 昆布	豚肉の かりん揚げ																							
春雨サラダ	オレンジ																							
白菜 キムチ	揚げギョーザ																							
にんじんと ツナの卵とし	小松菜の ごま和え																							
パイン 缶	ちくわの 磯辺揚げ																							
切干大根の キムチ炒め	キャベツの しそ和え																							
わらび 餅	鮭の塩焼き																							
イタリアン サラダ	レモン ゼリー																							
福神 漬け	コロッケ																							
<p>15日(月)ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>大豆と 煮干しの 揚げ煮</td> <td>わかめ和え</td> </tr> <tr> <td>うずら卵 煮</td> <td>ピピンバ</td> </tr> </table>	大豆と 煮干しの 揚げ煮	わかめ和え	うずら卵 煮	ピピンバ	<p>16日(火)ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>もやし 中華炒め</td> <td>ウイナー ポテト</td> </tr> <tr> <td>きゅうり 漬け</td> <td>鶏の チリソース</td> </tr> </table>	もやし 中華炒め	ウイナー ポテト	きゅうり 漬け	鶏の チリソース	<p>17日(水)梅ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>切干大根の ごまマヨ サラダ</td> <td>きんぴら ごぼう</td> </tr> <tr> <td>りんご ゼリー</td> <td>ツバスの 甘辛揚げ</td> </tr> </table>	切干大根の ごまマヨ サラダ	きんぴら ごぼう	りんご ゼリー	ツバスの 甘辛揚げ	<p>18日(木)ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>アスパラ入り スパゲティ</td> <td>キャベツの サラダ</td> </tr> <tr> <td>枝豆</td> <td>肉団子の 野菜あんかけ</td> </tr> </table>	アスパラ入り スパゲティ	キャベツの サラダ	枝豆	肉団子の 野菜あんかけ	<p>19日(金)麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ほうれん草の ナムル</td> <td>フルーツ 杏仁</td> </tr> <tr> <td>白菜 キムチ</td> <td>春巻き</td> </tr> </table>	ほうれん草の ナムル	フルーツ 杏仁	白菜 キムチ	春巻き
大豆と 煮干しの 揚げ煮	わかめ和え																							
うずら卵 煮	ピピンバ																							
もやし 中華炒め	ウイナー ポテト																							
きゅうり 漬け	鶏の チリソース																							
切干大根の ごまマヨ サラダ	きんぴら ごぼう																							
りんご ゼリー	ツバスの 甘辛揚げ																							
アスパラ入り スパゲティ	キャベツの サラダ																							
枝豆	肉団子の 野菜あんかけ																							
ほうれん草の ナムル	フルーツ 杏仁																							
白菜 キムチ	春巻き																							
<p>22日(月)ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>じゃがいもの そぼろ煮</td> <td>ブロッコリー のごま和え</td> </tr> <tr> <td>お茶豆</td> <td>豚肉の みそ炒め</td> </tr> </table>	じゃがいもの そぼろ煮	ブロッコリー のごま和え	お茶豆	豚肉の みそ炒め	<p>23日(火)ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>マセドアン サラダ</td> <td>青菜炒め</td> </tr> <tr> <td>チーズ</td> <td>ハンバーグ きのこソースかけ</td> </tr> </table>	マセドアン サラダ	青菜炒め	チーズ	ハンバーグ きのこソースかけ	<p>24日(水)五目チャーハン</p> <table border="1"> <tr> <td>小松菜の ベーコン炒め</td> <td>のり豆 ポテト</td> </tr> <tr> <td>ミニ ゼリー</td> <td>白身魚の ピリ辛焼き</td> </tr> </table>	小松菜の ベーコン炒め	のり豆 ポテト	ミニ ゼリー	白身魚の ピリ辛焼き	<p>25日(木)ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ほうれん草の サラダ</td> <td>かんぴょうの きんぴら</td> </tr> <tr> <td>梅干し</td> <td>やきとり風</td> </tr> </table>	ほうれん草の サラダ	かんぴょうの きんぴら	梅干し	やきとり風	<p>26日(金)麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>コールスロー サラダ</td> <td>フルーツと ゼリー</td> </tr> <tr> <td>福神漬け</td> <td>かぼちゃ ひき肉フライ</td> </tr> </table>	コールスロー サラダ	フルーツと ゼリー	福神漬け	かぼちゃ ひき肉フライ
じゃがいもの そぼろ煮	ブロッコリー のごま和え																							
お茶豆	豚肉の みそ炒め																							
マセドアン サラダ	青菜炒め																							
チーズ	ハンバーグ きのこソースかけ																							
小松菜の ベーコン炒め	のり豆 ポテト																							
ミニ ゼリー	白身魚の ピリ辛焼き																							
ほうれん草の サラダ	かんぴょうの きんぴら																							
梅干し	やきとり風																							
コールスロー サラダ	フルーツと ゼリー																							
福神漬け	かぼちゃ ひき肉フライ																							
<p>29日(月)ごはん、しそふりかけ</p> <table border="1"> <tr> <td>油揚げの 卵とし</td> <td>ほうれん草の ごま和え</td> </tr> <tr> <td>きな粉 団子</td> <td>さばのカレー 竜田揚げ</td> </tr> </table>	油揚げの 卵とし	ほうれん草の ごま和え	きな粉 団子	さばのカレー 竜田揚げ	<p>30日(火)ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>キャベツと 水菜の ごまサラダ</td> <td>焼き とうもろこし</td> </tr> <tr> <td>肉みそ</td> <td>万願寺入り チャプチェ</td> </tr> </table>	キャベツと 水菜の ごまサラダ	焼き とうもろこし	肉みそ	万願寺入り チャプチェ	<p>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。 特に10代の成長期の食生活は、将来も健康に過ごしていくためにとても大切です。</p> <p>6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。 それにちなんで「カミカミメニュー」を入れています。 よくかんで食べると、だ液が多く出て、口の中の病気を予防したり、消化を助けてくれたりします。 また、食べ過ぎを防ぐ効果も期待できます。 一口30回を意識して食べてみましょう。</p> <p>食事の前には石けん でしっかり手を洗い、 清潔なハンカチで拭き ましょう。</p>														
油揚げの 卵とし	ほうれん草の ごま和え																							
きな粉 団子	さばのカレー 竜田揚げ																							
キャベツと 水菜の ごまサラダ	焼き とうもろこし																							
肉みそ	万願寺入り チャプチェ																							

* 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を用意します。