

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	6月4日～10日は『歯と口の健康習慣』 歯は、食べ物を体の中に運ぶ前に、小さくしたりすりつぶしてくれる働きがあります。歯にはとっても大切な役割があるんですね。 歯を大切にしましょう。		1	2	3	4
昼食			焼きそば わかめスープ 鶏つくね レタスサラダ 果物	なめこのみそ汁 鶏の塩焼き 三色ごま和え 果物	キャベツのみそ汁 鮭フライ ひじき炒め煮 果物	親子丼 麩のみそ汁 果物
午後			アイスクリーム センペイ	牛乳 バナナ センペイ	牛乳 サンドイッチ	牛乳 パン
	6	7	8	9	10	11
昼食	すまし汁 豚肉のケチャップ炒め ブロッコリーのおかか和え 果物	青菜のみそ汁 赤魚の西京焼き ジャーマンポテト 果物	カレー きのことスープ キャベツの華風サラダ 果物	かぶのスープ 揚げ鶏のごまソースかけ もやしとニラの和え物 果物	大根のみそ汁 ホッケの塩焼き ほうれん草の変わりサラダ 果物	豚丼 豆腐のみそ汁 果物
午後	牛乳 ビスケット	牛乳 ブッセ	プリン センペイ	牛乳 マーラーカオ	アイスクリーム センペイ	牛乳 パン
	13	14	15	16	17	18
昼食	玉ねぎのみそ汁 麻婆豆腐 アスパラのおひたし 果物	もやしのみそ汁 鮭の塩焼き 筑前煮 果物	野菜ラーメン チキンナゲット 胡瓜とわかめの酢の物 さくらんぼゼリー	チンゲン菜のスープ タラののみりん漬け焼き じゃが芋のそぼろ煮 果物	えのきと豆腐のみそ汁 鶏むね肉のピカタ ナムル野菜 果物	ハヤシライス コーンとわかめのスープ 果物
午後	牛乳 蒸しケーキ	アイスクリーム センペイ	牛乳 ビスケット	牛乳 スティックパイ	牛乳 カステラサンド	牛乳 パン
	20	21	22	23	24	25
昼食	肉団子のスープ さんまのみぞれ煮 ポテトサラダ 果物	かぶのみそ汁 豚肉とキャベツのみそ炒め 卵焼き 果物	麺スープ アスパラ入りミートローフ 小松菜のコーン和え 果物	さつま汁 鶏のマーマレード焼き サラスパサラダ 果物	いら玉スープ 肉じゃが アスパラのおかか和え 果物	五目中華丼 わかめのみそ汁 果物
午後	牛乳 バームクーヘン	ヨーグルト センペイ	アイスクリーム センペイ	牛乳 デニッシュパン	ミロ プリッツ	牛乳 パン
	27	28	29	30	~~~食中毒に気をつけましょう~~~ 気温と湿度が上がると、食中毒が起こりやすくなります 【食中毒予防の三原則+1】 「つけない」…手洗い、石鹼で爪の中まで念入り 「ひろげない」…細菌が増殖しやすい環境にしない 「やっつける」…しっかり中心まで加熱する そして、プラスワンは 「持ち込まない」…家庭内感染対策（体調管理）	
昼食	なすのみそ汁 タラフライ コールスローサラダ 果物	豆乳みそスープ 鶏のさっぱり焼き ほうれん草のツナ和え 果物	カレー風味のトマトライス オクラともやしのスープ マカロニサラダ 果物	わかめのみそ汁 鯖の香り焼き 切り干し大根の炒め煮 果物		
午後	アイスクリーム センペイ	アジサイゼリー センペイ	牛乳 揚げパン	牛乳 ホットケーキ		

・献立は物流の状況により、変更になる場合があります。ご了承くださいませようお願いいたします。

※ 6月1日と15日は、白ごはんを少し持ってきてください

今月の1人当たりの栄養量は 390Kcal 塩分1.6g