

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	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 牛乳 クラッカー	2 牛乳 ビスケット	3 牛乳 せんべい	4 牛乳 ウエハース
昼食			焼きそば わかめスープ 鶏つくね レタスサラダ 果物	ごはん なめこのみそ汁 鶏の塩焼き 三色ごま和え 果物	ごはん 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			牛乳 ゆかりおにぎり	牛乳 バナナ せんべい	牛乳 サンドイッチ	牛乳 パン
午前	6 牛乳 ビスケット	7 牛乳 ビスコ	8 牛乳 クラッカー	9 牛乳 せんべい	10 牛乳 ウエハース	11 牛乳 せんべい
昼食	ごはん 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	ごはん 青菜のみそ汁 赤魚の西京焼き ジャーマンポテト 果物	カレーライス きのこスープ キャベツの華風サラダ 果物	ごはん 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	ごはん 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 マカロニきな粉	牛乳 わかめおにぎり	プリン せんべい	牛乳 マーラーカオ	牛乳 チーズおかかおにぎり	牛乳 パン
午前	13 牛乳 リッツ	14 牛乳 せんべい	15 牛乳 ビスケット	16 牛乳 ウエハース	17 牛乳 せんべい	18 牛乳 クラッカー
昼食	ごはん 玉ねぎのみそ汁 麻婆豆腐 アスパラのおひたし 果物	ごはん 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 	ごはん 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	ごはん 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	フルーチェ せんべい	牛乳 ゆかりおにぎり	牛乳 スティックパイ	牛乳 ひじきおにぎり	牛乳 パン
午前	20 牛乳 ビスケット	21 牛乳 ウエハース	22 牛乳 せんべい	23 牛乳 ビスコ	24 牛乳 リッツ	25 牛乳 せんべい
昼食	ごはん 肉団子のスープ さんまのみぞれ煮 ポテトサラダ 果物	ごはん かぶのみそ汁 豚肉とキャベツのみそ炒め 卵焼き 果物	ごはん 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	ごはん さつま汁 鶏のマーメレード焼き サラスパサラダ 果物	ごはん にら玉スープ 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 わかめおにぎり	ヨーグルト せんべい	牛乳 米粉バナナスティック	牛乳 デニッシュパン	牛乳 鮭おにぎり	牛乳 パン
午前	27 牛乳 クラッカー	28 牛乳 ビスケット	29 牛乳 ウエハース	30 牛乳 せんべい	~~~~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、石鹸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) 	
午後	牛乳 チャーハンおにぎり	アジサイゼリー せんべい	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。

今月の1人当たりの栄養量は 462Kcal 塩分1.5g