

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	<p>6月4日~10日は『歯と口の健康習慣』 歯は、食べ物や体をの中へ運ぶ前に、小さくしたり、すりつぶしたり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。</p> 			1 牛乳 ビスケット	2 牛乳 せんべい	3 牛乳 リッツ
昼食				ごはん もずくスープ 鶏肉の野菜あんかけ 小松菜のツナマヨ和え 果物	ごはん もやしのみそ汁 サバのカレー風味焼き サツマイモサラダ 果物	心の卵とじ丼 けんちん汁 果物
午後				牛乳 せんべい パナナ	牛乳 わかめおにぎり	牛乳 パン
午前	5 牛乳 ビスコ	6 牛乳 ウエハース	7 牛乳 クラッカー	8 牛乳 せんべい	9 牛乳 ビスケット	10 牛乳 せんべい
昼食	ごはん きのこのスープ 豚肉のケチャップ炒め インゲンのおかか和え 果物	ごはん わかめのみそ汁 炒り豆腐包み焼き ひじき煮 果物	温そうめん 胡瓜の中華和え 果物	ごはん えのきと豆腐のみそ汁 サーモンフライ ブロッコリーのごま和え 果物	ごはん かき玉スープ チンジャオロース キャベツのおひたし 果物	肉丼 大根のみそ汁 果物
午後	牛乳 ゆかりおにぎり	ヨーグルト せんべい	牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳 チーズおかかおにぎり	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 パン
午前	12 牛乳 せんべい	13 牛乳 ビスコ	14 牛乳 ウエハース	15 牛乳 ビスケット	16 牛乳 せんべい	17 牛乳 クラッカー
昼食	ごはん チンゲンサイのスープ 肉団子 もやしの和え物 果物	ごはん ポトフ チキンナゲット 野菜サラダ 果物	キーマカレーライス 野菜スープ サラスパサラダ 果物	ごはん 白菜のみそ汁 ほっけのごま醤油焼き 筑前煮 果物	ごはん 豚汁 豆腐シュウマイ コールスローサラダ 果物	麻婆野菜丼 春雨スープ 果物
午後	牛乳 さけおにぎり	牛乳 サンドイッチ	プリン せんべい	牛乳 たぬきうどん	牛乳 蒸しケーキ	牛乳 パン
午前	19 牛乳 リッツ	20 牛乳 せんべい	21 牛乳 ビスケット	22 牛乳 ビスコ	23 牛乳 ウエハース	24 牛乳 せんべい
昼食	ごはん かぶのみそ汁 あじのサンガ焼き じゃが芋のそぼろ煮 果物	ごはん 心のみそ汁 豚肉の香味炒め アスパラのおひたし 果物	ごはん 鶏だんごのスープ がんも煮 わかめと玉ねぎの炒め物 果物	カレー風味のトマトライス 野菜スープ 小松菜の和え物 果物	ごはん 玉ねぎのみそ汁 鶏肉のから揚げ キャベツのごまみそマヨ和え 果物	海鮮あんかけ丼 なすのみそ汁 果物
午後	牛乳 ひじきおにぎり	牛乳 マーラーカオ	牛乳 米粉マフィン	牛乳 いももち	アジサイゼリー せんべい	牛乳 パン
午前	26 牛乳 ウエハース	27 牛乳 クラッカー	28 牛乳 ビスコ	29 牛乳 リッツ	30 牛乳 せんべい	
昼食	ごはん キャベツのみそ汁 おからハンバーグ かぼちゃサラダ 果物	ごはん 厚揚げのみそ汁 鮭の塩焼き 切干大根煮 果物	ごはん インゲンのみそ汁 鶏の梅照り焼き 青のり粉ふきいも 果物	ちゃんぽん麺 春巻き 小松菜の塩ごまあえ 果物	ごはん さつま汁 タラの南蛮漬け風 青菜の菜種和え 果物	
午後	牛乳 サンドイッチ	牛乳 チャーハンおにぎり	牛乳 せんべい	牛乳 ホットケーキ	牛乳 フルーチェ ビスケット	

・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。
 ・今月の午後のおやつは、馴染みのある「おにぎり」の回数を増やしております。
 今月の1人当たりの栄養量は、478kcal、たんぱく質19.4g、脂質16.8g、カルシウム291mg、鉄分2.4mg、塩分1.4g