



月	火	水	木	金	土
	厚揚げの煮物 じゃこサラダ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 ヨーグルトケーキ・牛乳 <10時のおやつ> チーズ・牛乳	ミートナスエッグ 五色野菜スープ いりこ 十六穀米 (ゆかり) 《3時のおやつ》 ミニサラダ・牛乳 <10時のおやつ> 果物・牛乳	ツナと野菜の中華煮 中華風酢の物 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 マーラカオ・牛乳 <10時のおやつ> シスコーン・牛乳	魚の梅焼き すいとん入り吉野汁 ミニトマト 十六穀米 (ごま塩) 《3時のおやつ》 オレンジジュース・ミルク <10時のおやつ> 果物・牛乳	きつねうどん 牛肉とニラの炒め物 果物 《3時のおやつ》 みりん揚げ・牛乳 <10時のおやつ> かりんとう・牛乳
	7	8	9	10	11
コーンシチュー フルーツサラダ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 チーズサンド・牛乳 <10時のおやつ> エイセイポーロ・牛乳	魚の変わり西京焼き 沢煮椀 ヤクルト 十六穀米 《3時のおやつ》 ビスコ・牛乳 <10時のおやつ> 果物・ヤクルト・お茶	ボークチャップ キャベツのゴママヨ和え 果物 十六穀米 (しらす) 《3時のおやつ》 ミルクココア蒸しパン・ミルク <10時のおやつ> 黒棒・牛乳	おからスキム入り千草焼き 田舎汁 いりこのぎすけ煮 十六穀米 《3時のおやつ》 豆乳プリン・牛乳 <10時のおやつ> 果物・牛乳	豆腐のトマト煮 野菜サラダ 果物【セレクト】 十六穀米 (のり佃煮) 《3時のおやつ》 小窓のケーキ・牛乳 <10時のおやつ> ビスケット・牛乳	親子丼 もやしとハムのスープ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 ウエハース・牛乳 <10時のおやつ> チーズ・牛乳
14	15	16	17	18	19
厚揚げの酢豚風 パンパンジー風サラダ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 カルピスゼリー・牛乳 <10時のおやつ> かりんとう・牛乳	エビ入り厚焼き卵 玉葱と茄子の味噌汁 ミニトマト 十六穀米 (ゆかり) 《3時のおやつ》 フルーツマフィン・牛乳 <10時のおやつ> 果物・牛乳	ジャーチャー豆腐 チーズサラダ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 アイス・野菜ジュース <10時のおやつ> シスコーン・牛乳	豚肉と野菜の生姜ソテー むらくも汁 いりこ 十六穀米 (わかめ) 《3時のおやつ》 紅茶の蒸しケーキ・ミルク <10時のおやつ> 果物・牛乳	魚のゴマソースかけ けんちん汁 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 ビザトースト・牛乳 <10時のおやつ> チーズ・牛乳	お弁当の日 《3時のおやつ》 ハウムクーヘン・牛乳 <10時のおやつ> クラッカー・牛乳
21	22	23	24	25	26
竹輪の二色揚げ 酸辣湯 果物【セレクト】 十六穀米 《3時のおやつ》 ハーベスト・牛乳 <10時のおやつ> チーズ・牛乳	ボークカレー ヤングコーンサラダ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 ジャム入り蒸しパン・ミルク <10時のおやつ> ウエハース・牛乳	魚のチーズ焼き コンソメスープ ヤクルト 十六穀米 (ごま塩) 《3時のおやつ》 ウインナードッグ・牛乳 <10時のおやつ> 果物・ヤクルト・お茶	レバーの五目煮 トマトと若布の酢の物 果物 十六穀米 (かつお節) 《3時のおやつ》 バインケーキ・牛乳 <10時のおやつ> ビスケット・牛乳	豆腐と挽肉の味噌煮 さっぱりサラダ いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 フルーツポンチ・牛乳 <10時のおやつ> 果物・牛乳	豚肉とピーマンの炒め物 すまし汁 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 おにぎりせんべい・牛乳 <10時のおやつ> エイセイポーロ・牛乳
28	29	30	<div data-bbox="853 1366 1484 2049" data-label="Complex-Block"> <h2>おいしく食べるためのむし歯予防</h2> <p>口は食べ物を碎いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。</p> <p>むし歯を作らない食べ方</p> <ul style="list-style-type: none"> ● おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる ● 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる ● 規則正しい食生活をする ● 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない </div>		
ピラフ 魚のレモン焼き トマトスープ 胡瓜とコーンのサラダ 《3時のおやつ》 あじさいヨーグルト・リンゴジュース <10時のおやつ> 黒棒・牛乳	チンジャオロース 卵スープ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 ジャムパン・ミルク <10時のおやつ> チーズ・牛乳	高野豆腐の卵とし 野菜のゴマ和え いりこ 十六穀米 (わかめ) 《3時のおやつ》 小倉ケーキ・牛乳 <10時のおやつ> 果物・牛乳			

★ 今月の予定 ★

11日(金) セレクトメニュー

21日(月) セレクトメニュー

28日(月) お誕生会