

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
じゃが芋のカレー煮 チーズサラダ 果物 十六穀米 〈3時のおやつ〉 ミニメロンパン・ミルク 〈10時のおやつ〉 クラッカー・牛乳	親子丼 豚汁 果物 十六穀米 〈3時のおやつ〉 せんべい・牛乳 〈10時のおやつ〉 チーズ・牛乳	魚の洋風焼き 豆乳汁 十六穀米(ごま塩) 〈3時のおやつ〉 チョコチップスコーン・ミルク 〈10時のおやつ〉 果物・牛乳	パスタ入りオムレツ コンソメスープ 果物 十六穀米(わかめ) 〈3時のおやつ〉 ポンデケーキ・牛乳 〈10時のおやつ〉 シスコーン・牛乳	厚揚げの煮物 千草和え いりこ 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〉 果物・牛乳	運動会 
9	10	11	12	13	14
ポークビーンズ コーンチャウダー 果物 十六穀米(しらす) 〈3時のおやつ〉 黒糖カステラ・牛乳 〈10時のおやつ〉 かりんとう・牛乳	ツナエッグ マカロニスープ いりこ 十六穀米 〈3時のおやつ〉 乾杯メニュー 〈10時のおやつ〉 果物・牛乳	豚肉ともやしのオイスターソース炒 ひじきのサラダ 十六穀米(かつお節) ヤクルト 〈3時のおやつ〉 フルーツマフィン・ミルク 〈10時のおやつ〉 エイセイポーロ・ヤクルト・お茶	お弁当の日  〈3時のおやつ〉 ウエハース・チーズ・牛乳 〈10時のおやつ〉 果物・牛乳	魚の変わり西京焼き 吉野汁 果物【セレクト】 十六穀米 〈3時のおやつ〉 オープンロール・ミルク 〈10時のおやつ〉 チーズ・牛乳	卵と春雨の炒め物 田舎汁 果物 十六穀米 〈3時のおやつ〉 小倉まんじゅう・牛乳 〈10時のおやつ〉 黒棒・牛乳
16	17	18	19	20	21
竹輪の二色揚げ 豚肉と野菜のサラダ 果物 十六穀米 〈3時のおやつ〉 パイン入りプリン・ミルク 〈10時のおやつ〉 シスコーン・牛乳	ポークチャップ 洋風けんちん汁 十六穀米(ごま塩) 〈3時のおやつ〉 みたらし団子・昆布・牛乳 〈10時のおやつ〉 果物・牛乳	大豆入りクリームシチュー チロリアンサラダ 果物 十六穀米 〈3時のおやつ〉 キャラメルマフィン・ミルク 〈10時のおやつ〉 ビスケット・牛乳	厚揚げの味噌煮 かき玉汁 果物 十六穀米(のり佃煮) 〈3時のおやつ〉 ハニーサンド・ミルク 〈10時のおやつ〉 チーズ・牛乳	中華風卵焼き 野菜炒め いりこ 十六穀米 〈3時のおやつ〉 ヨーグルト・クラッカー・牛乳 〈10時のおやつ〉 果物・牛乳	インディアンスパゲティ 豆腐入りコーンスープ 果物 十六穀米 〈3時のおやつ〉 かりんとう・牛乳 〈10時のおやつ〉 ウエハース・牛乳
23	24	25	26	27	28
鶏肉のカシューナッツ炒め 酸辣湯 果物【セレクト】 十六穀米 〈3時のおやつ〉 杏仁豆腐・ミルク 〈10時のおやつ〉 エイセイポーロ・牛乳	ココット蒸し ツナ入り野菜スープ 十六穀米 ヤクルト 〈3時のおやつ〉 オレンジケーキ・牛乳 〈10時のおやつ〉 果物・ヤクルト・お茶	豆腐のココロ煮 春雨の酢の物 いりこ 十六穀米(ゆかり) 〈3時のおやつ〉 ココアクッキー・牛乳 〈10時のおやつ〉 黒棒・牛乳	磯ご飯 鶏肉のマヨネーズ焼き トマトと卵のスープ カレー風炒めサラダ 〈3時のおやつ〉 シュークリーム・カルピス 〈10時のおやつ〉 果物・牛乳	白身魚の天ぷら 具だくさんずいとん汁 果物 十六穀米(わかめ) 〈3時のおやつ〉 マヨネーズパン・ミルク 〈10時のおやつ〉 チーズ・牛乳	スタミナ丼 野菜のゴマミルク和え 果物 十六穀米 〈3時のおやつ〉 バナナマフィン・牛乳 〈10時のおやつ〉 クラッカー・牛乳
30					
ヨーグルト入りカレー ヤングコーンサラダ 果物 十六穀米 〈3時のおやつ〉 黄粉ケーキ・牛乳 〈10時のおやつ〉 チーズ・牛乳					

6月の行事

- 13日(金) セレクトメニュー
- 18日(水) クッキング(ゆり組)
チロリアンサラダ
- 20日(金) クッキング(すみれ組)
ペ・コンとアスパラのオムレツ
- 23日(月) セレクトメニュー
- 26日(木) お誕生会

よく噛んで食べましょう!

- 食物繊維が含まれるものをよくかむと、その食物繊維が「歯ブラシ」の役目を果たして歯の汚れを取り、噛んで出た唾液が口の中をきれいに洗ってくれます。
- よく噛むことで脳から「もう満腹だ」という指令が出て、肥満を抑える働きがあります。
- 歯並びをよくする、脳を活性化させるとも言われています。