

月	火	水	木	金	土
		厚揚げのそぼろあんかけ 野菜のくるみ和え いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 クラッカー・牛乳 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳	魚のオーロラソースかけ 豆乳汁 果物 十六穀米(わかめ) 《3時のおやつ》 ミルクケーキ・ミルク 《10時のおやつ》 かりんとう・牛乳	ツナエッグ ワントンスープ ミニトマト 十六穀米 《3時のおやつ》 ミニメロンパン・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳	運動会 
6	7	8	9	10	11
スパニッシュオムレツ 鶏肉と野菜の具だくさんスープ 果物 十六穀米(しらす) 《3時のおやつ》 クリームサンド・ミルク 《10時のおやつ》 シスコーン・牛乳	鶏肉のカシューナッツ炒め 豚汁風ごま味噌スープ 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	大豆の五目煮 春雨サラダ 果物【セレクト】 十六穀米 《3時のおやつ》 黄粉うどん・牛乳 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳	魚の南蛮漬け 酸辣湯 十六穀米(ゆかり) ヤクルト 《3時のおやつ》 パンプディング・ミルク 《10時のおやつ》 ウエハース・ヤクルト・お茶	お弁当の日 	肉味噌スパゲティ ひじきのスープ 果物 《3時のおやつ》 ジャム入り蒸しパン・牛乳 《10時のおやつ》 エイセイボーロ・牛乳
13	14	15	16	17	18
中華風そぼろ煮 胡瓜の酢の物 果物 十六穀米(ごま塩) 《3時のおやつ》 はちみつ風味のカステラ・ミルク 《10時のおやつ》 クラッカー・牛乳	竹輪の二色揚げ ミネストローネ コーンバター 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》 果物・牛乳	厚揚げの味噌煮 吉野汁 果物 十六穀米(のり佃煮) 《3時のおやつ》 ブラウニー・牛乳 《10時のおやつ》 かりんとう・牛乳	チキンブラウンシチュー ヤングコーンサラダ 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	マカロニカレーキッシュ 野菜とウィンナーのソテー いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 牛乳かん・ミルク 《10時のおやつ》 果物・牛乳	スタミナ丼 はんぺんとえのきのスープ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 マールカオ・牛乳 《10時のおやつ》 黒棒・牛乳
20	21	22	23	24	25
酢豚 ツナと厚揚げのスープ 果物 十六穀米(わかめ) 《3時のおやつ》 抹茶ケーキ・ミルク 《10時のおやつ》 ビスケット・牛乳	和風オムレツ ベーコンとニラのスープ 胡瓜の昆布和え 十六穀米 《3時のおやつ》 パン粉クッキー・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳	レバーの五目煮 なめこ汁 いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 オレンジケーキ・ミルク 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳	豆腐の和風炒め 干草和え 果物【セレクト】 十六穀米(かつお節) 《3時のおやつ》 セサミトースト・ミルク 《10時のおやつ》 エイセイボーロ・牛乳	ピラフ 魚のガーリック焼き イエローポタージュ ミニトマト 《3時のおやつ》 あじさいヨーグルト・ココアミルク 《10時のおやつ》 果物・牛乳	若布うどん 野菜炒め 果物 《3時のおやつ》 丸ぼうろ・チーズ・牛乳 《10時のおやつ》 ウエハース・牛乳
27	28	29	30		
ココット蒸し コンソメスープ いりこ 十六穀米(ごま塩) 《3時のおやつ》 お好み焼き・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳	豆腐のトマト煮 切り干し大根の変わり和え いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 ピーナッツサンド・ミルク 《10時のおやつ》 黒棒・牛乳	魚のゴママヨ焼き 味噌汁 十六穀米 ヤクルト 《3時のおやつ》 北京まんじゅう・ミルク 《10時のおやつ》 果物・ヤクルト・お茶	南瓜のカレー ホーランドサラダ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 黄粉団子・昆布・牛乳 《10時のおやつ》 シスコーン・牛乳		

6月の予定

8日(水) セレクトメニュー
23日(木)
24日(金) お誕生会



クッキング

14日(火) すみれぐみ
ピザトースト

15日(水) ゆりぐみ
おにぎり

29日(水) うめぐみ
味噌汁



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噛むと、その食物繊維が『歯ブラシ』の役目を果たして歯の汚を取り、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。

