

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
納豆汁・ちりめんのふりかけ・きくらげの卵炒め・バナナ	焼き鮭・枝豆・オクラの酢の物・ナスの味噌汁・オレンジ	豚肉の生姜焼き・ひじきサラダ・沢煮焼・パイナップル	高野豆腐の卵とじ・きゅうりとわかめの甘酢和え・もずくの味噌汁・リンゴ	唐揚げ・ボイルブロッコリー・ビーンズサラダ・おふの味噌汁・バナナ	ハッシュドビーフ・福神漬け・ツナ入り酢の物・リンゴ
〔9時〕 ①牛乳・ミルクウエハース ②牛乳・歌舞伎揚げ 〔3時〕たこ焼き	〔9時〕 ①飲むヨーグルト・ひねり揚げ ②飲むヨーグルト・ミレービスケット 〔3時〕牛乳 さつま芋のきな粉団子	〔9時〕 ①牛乳・ミレービスケット ②牛乳・星たべよ 〔3時〕牛乳 南瓜ドーナツ	〔9時〕 ①牛乳・ミルクウエハース ②牛乳・ひねり揚げ 〔3時〕牛乳 ぎょうざピザ	〔9時〕 ①牛乳・お菓子 ②お菓子・お菓子 〔3時〕牛乳 ヨーグルトマフィン	〔9時〕 ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 〔3時〕飲むヨーグルト 米粉パン
9	10	11	12	13	14
中華丼・たくあん・ほうれん草サラダ・パイナップル	松風焼き・ボイルキャベツ・ごまじゃこ和え・すまし汁・オレンジ	豚肉と昆布の炒め物・マロニーの酢の物・厚揚げの味噌汁・リンゴ	チャンプル・ツナサラダ・里芋の味噌汁・パイナップル	魚のフライ・枝豆・もやしの梅肉和え・すまし汁・バナナ	相性味噌汁・野菜のそぼろ炒め・リンゴ
〔9時〕 ①牛乳・ひねり揚げ ②牛乳・歌舞伎揚げ 〔3時〕きのこ和風パスタ	〔9時〕 ①飲むヨーグルト・きなこせんべい ②飲むヨーグルト・ミレービスケット 〔3時〕牛乳 チーズ蒸しパン	〔9時〕 ①牛乳・ミルクウエハース ②牛乳・きなこせんべい 〔3時〕切り干し大根のおにぎり	〔9時〕 ①牛乳・ミレービスケット ②牛乳・歌舞伎揚げ 〔3時〕牛乳 フレンチトースト	〔9時〕 ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 〔3時〕牛乳 やせうま	〔9時〕 ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 〔3時〕飲むヨーグルト さつま芋のロールパン
16	17	18	19	20	21
カレーライス・福神漬け・ブロッコリーサラダ・パイナップル	魚の西京焼き・もやしのソテー・小松菜の納豆和え・すまし汁・バナナ	大豆のチリコンカン・ハリハリサラダ・なめこの味噌汁・リンゴ	ズッキーニソテー・白和え・かき玉のり汁・パイナップル	豆腐のまり揚げ・ボイルブロッコリー・ちりめんの酢の物・南瓜の味噌汁・バナナ	牛丼・たくあん・トマトサラダ・オレンジ
〔9時〕 ①牛乳・ミルクウエハース ②牛乳・ひねり揚げ 〔3時〕牛乳 チョコチップスコーン	〔9時〕 ①飲むヨーグルト・ひねり揚げ ②飲むヨーグルト・歌舞伎揚げ 〔3時〕ピラフ	〔9時〕 ①牛乳・ミレービスケット ②牛乳・ミルクウエハース 〔3時〕牛乳 マーマレードのパウンドケーキ	〔9時〕 ①牛乳・きなこせんべい ②牛乳・ひねり揚げ 〔3時〕こしねうどん	〔9時〕 ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 〔3時〕牛乳 いももち	〔9時〕 ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 〔3時〕飲むヨーグルト コーンパン
23	24	25	26	27	28
かしわ汁・ちりめんのふりかけ・ニラ玉炒め・リンゴ	鉄骨ハンバーグ・枝豆・野菜のドレッシング和え・えのきの味噌汁・バナナ	ホイコーロー・カリカリじゃこサラダ・すまし汁・パイナップル	麻婆ナス・きゅうりと油揚げの酢の物・オニオンスープ・オレンジ	サバの竜田揚げ・ボイルキャベツ・オクラ入り和え物・チンゲン菜の味噌汁・バナナ	ハヤシライス・福神漬け・ポテトサラダ・リンゴ
〔9時〕 ①牛乳・ミレービスケット ②牛乳・歌舞伎揚げ 〔3時〕焼きうどん	〔9時〕 ①飲むヨーグルト・ひねり揚げ ②飲むヨーグルト・ミレービスケット 〔3時〕牛乳 おふラスク(シュガー)	〔9時〕 ①牛乳・ミルクウエハース ②牛乳・ばたばた焼き 〔3時〕牛乳 チーズまんじゅう	〔9時〕 ①牛乳・ミレービスケット ②牛乳・ミルクウエハース 〔3時〕鮭フレークと小松菜のおにぎり	〔9時〕 ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 〔3時〕牛乳 豆腐のおやき	〔9時〕 ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 〔3時〕飲むヨーグルト ハムチーズパン
30					
高野豆腐のそぼろ丼・たくあん・ナムル・パイナップル					
〔9時〕 ①牛乳・きなこせんべい ②牛乳・歌舞伎揚げ 〔3時〕牛乳 にんじんケーキ (絵本おやつ)					

○今月の野菜はピーマンです
6月4日(水) 豚肉の生姜焼き

毎月のケーキ
6月18日(水) マーマレードのパウンドケーキ

◎旬の食材

とうもろこし・なす・ズッキーニ
オクラ・ピーマン・ごぼう・アスパラ
枝豆・アジ・イワシ・オレンジ・パイナップル

絵本を取り入れたおやつ

○6月30日(月)
『にんじんケーキを
めしあがれ』の
にんじんケーキ

✳6月4日『虫歯予防デー』
✳6月4日～10日
『歯と口の健康週間』

食中毒に注意！
手洗いはかかさずに

食中毒が増える季節です。食品管理に注意することはもちろん、子どもたちに下痢や腹痛、嘔吐などのつらい思いをさせないためにも、手洗いを徹底させましょう。食中毒予防の基本は、「菌をつけない」こと。トイレの後や食事の前には、必ず石鹸で手を洗う習慣を守ることが大切です。