

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
		1		2		3	北垣れおくんbirthdayリクエストメニュー	4		5	
		ご飯 鮭の香味焼き ひじきの煮物 みそ汁	米 さけねぎ砂糖しょうゆごま油かつお昆布だし汁 ひじき油揚げにんじんきぬさや板こんにゃくゆで大豆しょうゆ砂糖だし汁 かぼちゃなすたまねぎかつおだし汁みそ	ご飯 クーブイリチー アスパラのごま和え みそ汁	米 豚肉切り干しいちこんにんじん刻み昆布 じょうゆ砂糖かつおだし汁 グリーンアスパラガスキャベツすりごま じょうゆ砂糖 木綿豆腐なめこねぎかつおだし汁みそ	カレーピラフ プロッコリーサラダ コンソメスープ	米コンソメ食塩こしょうカレー粉にんじん たまねぎピーマンワインナー プロッコリー コーンチーズマヨネーズ食塩 たまねぎえのきしめじコンソメ食塩バセリ	ご飯 麻婆なす 粉ふき芋 中華スープ	米 なす油木綿豆腐豚ひき肉しょうがにんにく たまねぎねぎごま油テンメンジャン じゅうわん にらたまねぎ卵鶏ガラスープ食塩こしょう	豚丼 キャベツのごまあえ みそ汁	米豚肉たまねぎ砂糖しょうゆ油 キャベツにんじんすりごま砂糖しょうゆ じゃがいもチングンサイカットわかめかつお・昆布だし汁みそ
		マドレーヌ 牛乳	小麦粉ベーキングパウダー バター砂糖卵 牛乳	ポンテケージョ 牛乳	白玉粉卵牛乳食塩粉チーズ 牛乳	麺のきな粉ラスク 牛乳	焼ふきな粉砂糖バター 牛乳	フルーツポンチ 牛乳	りんごパイントキウバナナいちご砂糖水 りんご果汁粉かんてん 牛乳	ホットケーキ 牛乳	ホットケーキ粉牛乳砂糖いちごジャム 牛乳
7		8		9		10		11	福田しどうくんbirthdayリクエストメニュー	12	
ご飯 筑前煮 プロッコリーとちくわのサラダ みそ汁	米 鶏もちれんこんごぼうにんじん板こんにゃくしいだけいんげんかつおだし汁 しょうゆ プロッコリーにんじんちくわ酢 しょうゆ みそ汁 鶏たまねぎカットわかめかつお・昆布だし汁 みそ	ドライカレー キャンディーチーズ コンソメスープ パイナップル	米なすピーマン赤・黄ピーマンたまねぎ にんじんじゃがいもズッキー豚肉コンソメ カレー粉ケチャップソース食塩にんにく プロッコリーにんじんちくわ酢 しょうゆ みそ汁 鶏たまねぎカットわかめかつお・昆布だし汁 みそ	ご飯 さわらの西京焼き 切干し大根の煮物 すまじ汁	米 さわら白みそみそ砂糖しょうゆかつおだし じ キャベツたまねぎえのき食塩コンソメバ セリ パイナップル	焼きそば 中華スープ オレンジ	ゆで中華めん豚肉キャベツたまねぎピーマン赤・黄ピーマンにんじん油鶏ガラスープ 中濃ソース食塩こしょうあおり さわらの西京焼き 切り干し大根の煮物 すまじ汁	ご飯 豚かつ コールスローサラダ みそ汁	米 豚肉食塩こしょう小麦粉パン粉油ケ チャップウスターソース砂糖 ハムキャベツきゅうりにんじんマヨネーズ 食塩こしょう だいこんたまねぎ油揚げカットわかめかつ おだし汁みそ	ナボリタン コンソメスープ りんご	スパゲティピーマンにんじんたまねぎ ワインナーケチャップコンソメ食塩 コーンたまねぎ水コンソメ食塩こしょう りんご
さくさくクッキー 牛乳	小麦粉無塩バター砂糖卵バニラエッセンス 牛乳	野菜チップス 牛乳	れんこんごぼう油食塩 牛乳	ふかし芋 牛乳	さつまいも食塩 牛乳	きな粉おはぎ 牛乳	米もち米きな粉砂糖食塩 牛乳	チーズトースト 牛乳	食パンコーンマヨネーズチーズ 牛乳	じやこご飯 牛乳	米こまつなしらす干し しょうゆ食塩 麦茶
14		15 ★シークレットハンバーグの日★		16		17		18		19	
鮭と小松菜のご飯 じやが芋と鶏肉の煮物 けんちん汁 キウイフルーツ	米さけこまつな食塩ごま じやが芋じやがいもにんじんきぬさや砂糖 しょうゆ だいこんにんじんごぼう木綿豆腐油揚げ ねぎごま油だし汁 しょうゆ食塩砂糖 キウイフルーツ	ロールパン ハンバーグ ポテトサラダ レタススープ	ロールパン 牛ひき肉豚ひき肉たまねぎこしょう食塩 牛乳パン粉ケチャップソース砂糖 じやがいもハムきゅうりにんじんマヨネ ズ食塩 レタスコーンたまねぎ食塩コンソメバセ リ粉	ご飯 油淋鶏 チキン菜の中華和え レタススープ	米 鶏もち食塩こしょう片栗粉油ねぎたま ねぎ 牛ひき肉豚ひき肉たまねぎこしょう 牛乳パン粉ケチャップソース砂糖 じやがいもハムきゅうりにんじんマヨネ ズ食塩 レタスコーンたまねぎ食塩コンソメバセ リ粉	五目ご飯 プロッコリーのミニモザサラダ にゅうめん オレンジ	米鶏もちごぼうにんじん油揚げきぬさや かつお・昆布だし 油 鶏もち食塩こしょう片栗粉油ねぎたま ねぎ 牛ひき肉豚ひき肉たまねぎこしょう 牛乳パン粉ケチャップソース砂糖 じやがいもハムきゅうりにんじんマヨネ ズ食塩 レタスコーンたまねぎ食塩コンソメバセ リ粉	ご飯 さばの竜田揚げ オレンジ	米 さばしょうゆ 干しそれめん オレンジ	あんかけうどん プロッコリーとツナのサラダ バナナ	干しうどん豚肉油揚げはくさいにんじ ねぎかつおだし しょうゆ砂糖片栗粉 プロッコリーツナ水煮マヨネーズ食塩こ しょう バナナ
五平餅 牛乳	米もち米 しょうゆ みそ砂糖 すりごま 牛乳	じやことひじきの 混ぜご飯 麦茶	じやことひじきの 混ぜご飯 麦茶	バナナホットケー キ 牛乳	米 牛乳	さつまいもかりんとう 牛乳	さつまいも油砂糖水 牛乳	フルーツゼリー 牛乳	ゼラチン水みかん缶パイント オレンジ天然果汁 牛乳	おかかおにぎり 牛乳	米かつおぶし ごま しょうゆ 麦茶
21		22		23		24		25		26	
なすミートスパゲ ティー プロッコリーとツ ナのサラダ コンソメスープ わかめおにぎり 麦茶	スパゲティなす油豚ひき肉たまねぎにん じんにんにく油ケチャップトマト缶詰 ワ スターソース砂糖コンソメ粉チーズオリ ーブ油 プロッコリーとツ ナのサラダ じやがいもたまねぎコンソメ食塩バセリ粉 こしょう じやがいもたまねぎ きゅうりの酢の物 みそ汁 わかめおにぎり 麦茶	ご飯 チキンソテー きゅうりの酢の物 みそ汁 わかめおにぎり 麦茶	米 鶏もも食塩こしょう鶏ガラスープ 高野豆腐の煮物 塩ゆで枝豆 みそ汁 米 牛乳	じやこぶりかけご はん 高野豆腐の煮物 えだまめ食塩 みそ汁 牛乳	米 鶏もも 高野豆腐の煮物 えだまめ みそ汁 牛乳	ご飯 スペイン風オムレ ツ プロッコリーごま ドレサラダ トマトスープ きな粉揚げパン 牛乳	米 鶏ひき肉 高野豆腐の煮物 えだまめ みそ汁 牛乳	三色どんぶり れんこんのきんび ら みそ汁 牛乳	米 鶏ひき肉 れんこんのきんび ら みそ汁 牛乳	鮭と小松菜の混ぜ ご飯 コロコロサラダ わかめスープ ぶどうゼリー	米さけこまつな ごま 焼きのり じやがいもにんじん きゅうりベーコン コーンマヨネーズ 食塩 カットわかめ たまねぎ 鶏ガラスープ 食塩 ぶどう缶ぶどう 果汁砂糖ゼラチン 牛乳
28	横山ゆりちゃんbirthdayリクエストメニュー	29 上西ゆめちゃんbirthdayリクエストメニュー	30								
ご飯 すき焼き煮 ほうれん草のり かき玉汁 ココアマフィン 牛乳	米 牛肉はくさい 焼き豆腐 油 しょうゆ 砂糖 かつお・昆布だし ほうれんそう もやし きゅうり 焼きのり じゅうわん たまねぎ 卵 ねぎ かつおだし じょうゆ 食塩 砂糖 片栗粉 小麦粉無塩バター 卵 砂糖 ベーキングパウダー ココア 牛乳	ロールパン クリームシチュー 小松菜とベーコン のソテー バナナ おかかおにぎり 麦茶	ロールパン 鶏もも じやがいも にんじん たまねぎ プロッコリー 油牛乳 シチューの素 マカロニ ハム きゅうり キャベツ にんじん 食塩 みそ汁 バナナ 米 かつお節 じょうゆ 食塩 麦茶	ご飯 あじのカレー 二 エール マカロニ ハム きゅうり キャベツ にんじん 食塩 みそ汁 バナナ ご飯 あじ食塩 こしょう 小麦粉 バター カレー粉 マカロニ ハム きゅうり キャベツ にんじん 食塩 みそ汁 バナナ ご飯 あじ 食塩 こしょう 小麦粉 バター カレー粉 マカロニ ハム きゅうり キャベツ にんじん 食塩 みそ汁 バナナ 麦茶	《6月のお手伝い》 8日(火)・10日(木)ピーマンの種とり(はおと) 15日(火)レタスちぎり(はおと) 24日(木)きやべつちぎり(はおと) 30日(水)はくさいちぎり(はおと) 《おいしい季節です☆》 あじ、なす、ピーマン、えだまめ、きゅうりなど。 ズッキーニは、形はきゅうりやなすに似ていますが、 かぼちゃの仲間!油で炒めると栄養満点!夏風予 防!	よく噛むこと大切な理由 ・味覚が発達します。 ・脳への刺激が増え、脳の働きがとてもよくなります。 ・唾液の分泌が促進され、虫歯予防につながります。 ・噛むことであごの骨に刺激と栄養をおくります。 「あご」が発達していないと歯並びや、噛み合わせが悪くなり、運動能力 が低下するなど、いろんなことに影響します。 あごをよく動かすこと意識してキャベツのサラダやれんこんのき んびらなど、よく噛んで野菜の甘みを感じたりおいしくいただきましょう。					