

日 曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	その他
1 15 29	水 麦ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き 小松菜としらすのごま和え	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) スキムミルク かぼちゃと豆腐の米粉ケーキ スキムミルク	牛乳・塩わかめ・ 豚肉・しらす干 し・脱脂粉乳・木 綿豆腐・豆乳	せんべい・精白 米・押麦・植物 油・すりごま・三 温糖・米粉	たまねぎ・しょうが・ にんじん・こまつな・ もやし・かぼちゃ	煮干しだし・米み そ・麦みそ・清酒・ みりん・濃口しょう ゆ・ベーキングパウ ダー・バニラエッセンス
2 16 30	木 麦ごはん 厚揚げの煮付 卵とトマトのかき玉汁	牛乳(未満児) パインアップル(缶)30g(未満児) 豆乳 にんじんゼリー サブレ	牛乳・牛肉・厚揚 げ・鶏卵・調整豆 乳・粉寒天	精白米・押麦・ じゃがいも・植物 油・三温糖・片栗 粉・サブレ	パインアップル缶・にんじ ん・さやいんげん・ト マト・たまねぎ・青ね ぎ・レモン(汁使用)	煮干しだし・みり ん・濃口しょうゆ・ 鳥がらだし・食塩・ 白ワイン
3 ・ 17	金 麦ごはん あじさい揚げ レタス(12g) 季節の具だくさんみそ汁	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) スキムミルク きな粉蒸しパン	牛乳・プロセス・ 白身魚・鶏卵・油 揚げ・脱脂粉乳・ きな粉・豆乳	精白米・押麦・小 麦粉・揚げ油・ホッ トケキックス・黒砂糖	冷凍ホロモン・にんじ ん・冷凍グリーンピース・レ タス・キャベツ・たまねぎ・ もやし・青ねぎ・干し ぶどう	食塩・白ワイン・煮干 しだし・米みそ・麦 みそ
4 ・ 18	土 きのこスパゲティ バナナ(75g)	牛乳(未満児) もも(缶)30g(未満児) 牛乳 カステラ	牛乳・まぐろ油漬 缶・あさり水煮缶	スパゲティ・植物油・ カステラ	もも缶・たまねぎ・に んじん・トマト缶・生し いたけ・パセリ・バナ	食塩・コンソメ・濃口 しょうゆ
6 ・ 20	月 麦ごはん 豆のカレー ハワイアンサラダ	牛乳(未満児) マンナウエハース スキムミルク オレンジ(75g) マンナウエハース(以上児)	牛乳・牛肉・ゆで だいず・脱脂粉乳	マンナウエハー ス・精白米・押 麦・じゃがいも・ 植物油・カレー粉・三 温糖	たまねぎ・にんじん・ さやいんげん・ト マト・ビュレ・キャベツ・パインア ップル缶・きゅうり・パセ リ・オリーブ	鳥がらだし・カスター ド・食塩(塩もみ 用)・食塩・食酢
7 ・ 21	火 麦ごはん 魚の塩焼き サラダ菜(7g) はるさめのそぼろ煮 清汁(えのきたけ・わかめ)	牛乳(未満児) キウイフルーツ50g(未満児) スキムミルク バナナ(75g) せんべい	牛乳・魚・牛ひき 肉・塩わかめ・脱 脂粉乳	精白米・押麦・緑 豆はるさめ・植物 油・三温糖・せん べい	切フルーツ・カラかな・た まねぎ・キャベツ・にん じん・青ねぎ・しょう が・えのきたけ・オク ラ・バナ	食塩・清酒・濃口 しょうゆ・煮干しだ し
8 ・ 22	水 麦ごはん 鶏の照り焼き ゆでいんげん トマトスープ(かぼちゃ)	牛乳(未満児) オレンジ50g(未満児) 豆乳 チーズボール	牛乳・鶏肉・ウイン ナーソーゼン・調整豆 乳・鶏卵・粉チーズ	精白米・押麦・植 物油・小麦粉・三 温糖・揚げ油	オリーブ・さやいんげ ん・トマト缶・たま ねぎ・かぼちゃ・にん じん・セリ・パセリ	みりん・清酒・濃口 しょうゆ・カレー粉 パウダー・鳥がらだし ・ローリエ・食塩・ベ ーキングパウダー
9 木	麦ごはん 豆腐と鶏肉のみそ炒め 清汁(かまぼこ)	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) スキムミルク ココアマールケーキ	牛乳・鶏肉・木綿 豆腐・かまぼこ・ 脱脂粉乳・鶏卵	せんべい・精白 米・押麦・植物 油・小麦粉・パ ター・三温糖	たまねぎ・にんじん・ ピーマン・えのきたけ・ こまつな	米みそ・みりん・濃 口しょうゆ・かつお 昆布だし・食塩・ ベーキングパウダー・バ ニラエッセンス・ビュ ココア
10 ・ 24	金 ぶどうパン 白身魚の焼カレー風 ペーコンスープ	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) スキムミルク かやくごはん(おやつ)	牛乳・プロセス・ 白身魚・ピザチー ーズ・ペーコン・脱脂粉 乳・油揚げ	ぶどうパン・小麦 粉・植物油・カレー 粉・じゃがいも・精 白米・押麦	たまねぎ・にんじん・ ピーマン・キャベツ・グ リーンアスパラガス・ご ぼう・生しいたけ	食塩・こしょう・白 ワイン・トマトケチャ ップ・鳥がらだし・清 酒・みりん・濃口しょう ゆ
11 ・ 25	土 肉うどん ヨーグルト(固形)	牛乳(未満児) みかん(缶)(未満児) 牛乳 キウイフルーツ(50g) 丸ボーロ	牛乳・鶏卵・牛 肉・加糖ヨーグル ト	干しうどん・植物 油・三温糖・丸ボー ロ	みかん缶・たまねぎ・ にんじん・青ねぎ・切 フルーツ	濃口しょうゆ・かつ お昆布だし・食塩・ みりん
13 ・ 27	月 麦ごはん 八宝菜 豆腐の清汁	牛乳(未満児) メロン60g(未満児) スキムミルク マドレーヌ	牛乳・豚肉・木綿 豆腐・塩わかめ・ 脱脂粉乳・鶏卵	精白米・押麦・植 物油・ごま油・片 栗粉・小麦粉・三 温糖・マーガリン	メロン・キャベツ・たま ねぎ・にんじん・さやい んげん・ゆでたけの こ・乾しいたけ・しょ うが	食塩・清酒・濃口 しょうゆ・中華ス ープの素・かつお昆布 だし・清酒・み りん・濃口しょうゆ
14 28	火 麦ごはん かみかみバーグ トマト(32g) 五目みそ汁	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) ホワイトミルク(牛乳) 白桃ゼリー マンナビスケット	牛乳・牛ひき肉・ 豚ひき肉・ひじ き・油揚げ・粉寒 天	ウエハース・精白 米・押麦・植物 油・パン 粉・じゃがいも・ 三温糖・缶詰シ ロップ・マンナビ スケット	たまねぎ・ホロモン缶 ・トマト・しめじ・ご ぼう・にんじん・青 ねぎ・白桃缶	濃口しょうゆ・食 塩・こしょう・煮干 しだし・米みそ・麦 みそ・乳酸菌飲料 (希釈)
23	木 ゆかりごはん 鶏のごまみそ焼き にんじんのきんぴら 豚肉と野菜のお吸い物 あじさい羹	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) スキムミルク ココアマールケーキ	牛乳・鶏肉・削り 節・豚肉・粉寒 天・脱脂粉乳・鶏 卵	せんべい・精白 米・押麦・すりご ま・植物油・三温 糖・小麦粉・パ ター	にんじん・たまねぎ・ 青ねぎ・ぶどうジュ ース	しそふりかけ・みり ん・濃口しょうゆ・ 米みそ・清酒・かつ お昆布だし・食塩・ ベーキングパウダー・バ ニラエッセンス・ビュ ココア

たんじょうび  
きゅうしょ

たんじょうびのきゅうしょく～歯と口の健康週間～



6月4日から10日は歯と口の健康週間です。今月はよく噛んで食べることを意識したかみかみメニューを多く取り入れました。特に14日・28日のかみかみバーグはひじきやコーンが入り、ハンバーグ自体に味をつけているため、噛めば噛むほど味が出るハンバーグです。よく噛むことは、味覚を育てたり、食べ物の消化をよくしたり、とても大切です。