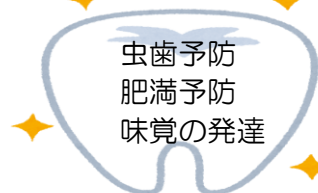


|    |  |  |  |   |   |                                |
|----|--|--|--|---|---|--------------------------------|
|    |  |  |  |   | 1(土)  |                                |
| 昼食 |  |  |  |   | 焼きそば<br>チーズ<br>りんご<br>牛乳                    |                                |
| 午後 |  |  |  |   |   |                                |
|    | 3(月)   | 4(火)   | 5(水)   | 6(木)  | 7(金)  |                                |
| 昼食 | パン 牛乳<br>しゅうまい<br>洋風白和え<br>卵のスープ             | ごはん ふりかけ 牛乳<br>焼きビーフン<br>キャベツの和え物<br>青菜とシラスのスープ                                    | パン 牛乳<br>若鶏のオレンジ焼き<br>ナポリタンスパゲティー<br>じゃが芋のスープ煮 | ごはん<br>キャベツ入り平つくね<br>酢の物<br>豚汁  | パン 牛乳<br>コーングラタン<br>キャベツのマヨネーズ和え<br>きのこのスープ | 焼きうどん<br>チーズ<br>オレンジ<br>牛乳     |
| 午後 | 焼きおにぎり                                       | 歯と口の健康習慣ゼリー  | お米リング  | クリームサンド<br>牛乳   | フルーツポンチ                                     |                                |
|    | 10(月)  | 11(火)  | 12(水)  | 13(木)   | 14(金)                                       |                                |
| 昼食 | ごはん<br>ささみの蒲焼き<br>五目煮<br>トマト<br>キャベツの味噌汁     | パン 牛乳<br>ポロニアステーキ<br>スパゲッティサラダ<br>大根のスープ   | ごはん<br>柳川風煮<br>きゅうりと竹輪の和え物<br>卵の花汁             | パン 牛乳<br>コロッケ<br>豆まめサラダ<br>マカロニのクリームシチュー  | ごはん<br>豚肉と野菜の炒め物<br>信田煮<br>大根の味噌汁           | 冷やしそうめん<br>チーズ<br>バナナ<br>牛乳    |
| 午後 | おとうふ屋さんのドーナツ<br>牛乳                           | ソースせん  | じゃが芋のフォカッチャ<br>牛乳                              | 今川焼き  | きな粉クッキー<br>牛乳                               |                                |
|    | 17(月)  | 18(火)  | 19(水)  |  20(木)  | 21(金)                                       |                                |
| 昼食 | ごはん<br>なすとピーマンのなべしぎ<br>切干大根の煮付け<br>そうめんのすまし汁 | パン 牛乳<br>魚の竜田揚げ<br>ツナサラダ<br>トマトのスープ  | ごはん<br>マーボー豆腐<br>パンサンダー<br>ワンタンスープ             | 押しずし<br>鶏肉のみそ焼き えびす<br>ブロッコリー パイナップル<br>花麩のすまし汁   | ピザ 牛乳<br>ベーコンエッグ<br>きゅうり<br>ゼリー             | ラーメン<br>チーズ<br>りんご<br>牛乳       |
| 午後 | かりんとう<br>牛乳                                  | ヨーグルト  | ココアケーキ<br>牛乳                                   | おから揚げあられ<br>牛乳  | シュークリーム                                     |                                |
|    | 24(月)  | 25(火)  | 26(水)  | 27(木)   | 28(金)                                       |                                |
| 昼食 | ごはん<br>太きゅうりのそぼろあんかけ<br>中華風冷奴<br>かぼちゃの味噌汁    | パン 牛乳<br>メンチカツ<br>カレー風味ソテー<br>はるさめスープ  | ごはん<br>鶏のさっぱり煮<br>もやしのゴマネーズ和え<br>あんかけ汁         | パン 牛乳<br>肉団子<br>スクランブルエッグ<br>きゅうり<br>チンゲン菜のスープ  | ごはん<br>肉じゃが煮<br>ブロッコリーのおかか和え<br>ほうれん草の味噌汁   | サンドイッチ<br>チーズ<br>キウイフルーツ<br>牛乳 |
| 午後 | おせんべいしょうゆ味<br>牛乳                             | バナナ チーズ  | アメリカンドック<br>牛乳                                 | 蒸しケーキ   | 黒糖食パン<br>牛乳                                 |                                |

～たくさん噛もう！～

6月4日は虫歯予防デーです。たくさん噛んで虫歯を予防しましょう！

たくさん噛むと...



ができます！

○食事の工夫○

- \*かみごたえのある食材を取り入れましょう
- \*芋・大根・人参などの根菜類は、少し大きめに切って出しましょう
- \*1口30回以上を目標にゆっくりと味わって食べましょう