

	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
昼食	ごはん ささみの蒲焼き キャベツのサラダ 打ち豆の味噌汁	パン 牛乳 なすとピーマンのなべしぎ 野菜ソテー コーンスープ	ごはん ギョーザ パンサンスー めった汁	パン 牛乳 コーンと大豆のメンチカツ かみかみサラダ わかめスープ	ちらし寿司 鶏肉のみそ焼き えびす フロッキー オレンジ 花麩のすまし汁	ラーメン チーズ バナナ 牛乳
午後	スイートポテト 牛乳	フルーツ和え	黒豆蒸しパン 牛乳	歯と口の健康習慣ゼリー	ビスケット 牛乳	
	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)
昼食	ごはん 柳川風煮 ぎゅうりとちくわの和え物 卵の花汁	パン 牛乳 豆腐ハンバーグ かぼちゃサラダ はるさめスープ	ごはん 焼きビーフン 五目煮 豆腐のみそ汁	パン 牛乳 ささみのピカタ ツナサラダ トマトスープ	ハヤシライス マカロニサラダ バナナ	焼きそば チーズ キウイフルーツ 牛乳
午後	米粉豆乳マフィン 牛乳	シューアイス	麩のラスク 牛乳	玄米ぼんせん	黒糖食パン 牛乳	
	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)
昼食	ごはん 鶏のから揚げ もやしのゴマネーズ和え 豆腐の味噌汁	パン 牛乳 スクランブルエッグ ぎゅうり クリームシチュー	ごはん 豚肉のくわ焼き キャベツとしらすの酢の物 あんかけ汁	ごはん ぶりかけ 野菜しゅうまい はるさめサラダ 麩のすまし汁	パン 牛乳 若鶏のオレンジ焼き ナポリタンスグッティー 白菜のスープ	冷やしそうめん チーズピピピ りんご 牛乳
午後	りんごのタルト 牛乳	マンゴーボンチ	ジャムサンド 牛乳	せんべい 牛乳	ヨーグルト	
	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)
昼食	ごはん 豆腐とニラのチャンプル ツナとわかめの和え物 ほうれん草のすまし汁	パン 牛乳 鶏肉のピザソース焼き スパゲッティサラダ 卵のスープ	ごはん コロッケ 切干大根のサラダ おぐらの味噌汁	パン 牛乳 ウインナー トマトサラダ かぼちゃポタージュ	ごはん 魚の照り焼き ポテトサラダ さつま揚げの味噌汁	ナポリタン チーズ オレンジ 牛乳
午後	パイ 牛乳	バナナ チーズ	ルナプリン 牛乳	わかめおにぎり	ココアケーキ 牛乳	
	29(月)	30(火)				
昼食	ごはん すき焼き煮 酢の物 大根の味噌汁	パン 牛乳 やわらかチキンカツ カレー風味ソテー ワタンスープ				
午後	ぶどうゼリー 牛乳	クッキー				

🦷 6月4日は「虫歯予防デー」 🦷

歯みがきで
丈夫な体をつくろう！

歯をみがくときのポイント

- 食べた後、寝る前にみがこう！
- ペンを持つときと同じように歯ブラシをしよう！
- 優しく小さく動かしながらみがこう！
- 奥歯、歯の裏、歯と歯ぐきの間もしっかりみがこう！

