

月	火	水	木	金	土
					1 三色丼 豆腐のすまし汁 果物 おやつ
未満児 牛乳	牛乳・いりこ	牛乳	牛乳・チーズ	牛乳	
3 スパゲティナポリタン エッグサラダ キャベツのスープ 果物 カルシウムおにぎり	4 ご飯 豆腐の落とし揚げ 甘酢和え かきたま汁 果物	5 ご飯 サワラのマヨネーズ焼き ほうれん草白和え きのこ汁 果物	6 麦ご飯 鶏肉のドレッシング煮 小松菜とコーン和え もやしのすまし汁 果物	7 ご飯 カレー肉じゃが 即席漬け あさりのすまし汁 果物	8 あけぼのご飯 具だくさん汁 果物 おやつ
未満児 牛乳	牛乳・ウエハース	牛乳	ヨーグルト	牛乳	
10 焼きそば キャベツの酢の物 中華スープ 果物 うめおにぎり チーズ	11 ご飯 豆腐のおやき スティック野菜 じゃが芋のみそ汁 果物	12 誕生会 リクエストメニュー	13 お弁当の日 	14 ご飯 タンドリーチキン 納豆和え えのきのすまし汁 果物	15 チキンライス ポテトスープ 果物 おやつ
未満児 牛乳	牛乳・ウエハース	牛乳	ヨーグルト	牛乳	
17 ちゃんぽん シュウマイ かぼちゃの南蛮漬け 果物 わかめおにぎり	18 ご飯 豆腐とえびのトマト煮 ほうれん草のごま和え ふのすまし汁 果物	19 ご飯 アジフライ マカロニサラダ ミルクみそ汁 果物	20 タコライス あさりのしぐれ煮 わかめスープ 果物	21 ご飯 ポークビーンズ みかんサラダ 豆腐のすまし汁 果物	22 ご飯 厚揚げと芋の煮物 けんちん汁 果物 おやつ
未満児 牛乳	牛乳・果物	牛乳	牛乳・いりこ	牛乳	
24 肉うどん 焼きシシャモ 三色和え 果物 五平餅	25 ご飯 冷や奴 さきいかサラダ 玉ねぎのすまし汁 果物	26 ドライカレー 菜果サラダ 果物	27 麦ご飯 サケのピカタ ヒジキサラダ コーンスープ 果物	28 ご飯 豚肉の生姜煮 ジャーマンポテト 春雨スープ 果物	29 ひじきご飯 豚汁 果物 おやつ
	牛乳 カルシウムドーナツ	ヨーグルト	牛乳 豆腐入りみたらし団子	牛乳 菓子	

6月4日~10日は歯と口の健康習慣です

丈夫な歯を作るためには、カルシウムが大切ですが、その他にもたんぱく質、リン、ビタミン類など多くの栄養素が必要です。また、よくかむことは体に良いことがたくさんあります。食事からしっかり栄養素をとり、よく噛んで食べて丈夫な歯を作りましょう。



かむことの効果

- ① 消化を良くする
- ② 脳の働きを良くする
- ③ 虫歯を防ぐ
- ④ 肥満を防ぐ

かみかみ♡メニュー



いりこの甘辛煮
おかずいりこを炒る。砂糖、しょう油、みりんを溶かし、いりこ、ごまと一緒に和えます。揚げた大豆と和えてもおいしいです。

さきいかサラダ
さきいかはハサミで適当な大きさに切り、酢をからめて柔らかくする。きゅうり、大根、人参など好みの野菜とマヨネーズで和えます。



麦ご飯
麦ご飯にすることで、ご飯を食べる時にしっかりと噛んで食べるようになります。スキムミルクを少量入れて炊けば、手軽にカルシウムをとることができます。

