

17 月	昼食	ご飯 桜エビのオムレツ ひじきの炒め煮 フルーツ	米 じゃがいも 砂糖、油	卵、牛乳、サラダチーズ、桜えび 木綿豆腐、かまぼこ、ひじき、油揚げ	玉ねぎ、人参、ほうれん草 人参、ピーマン フルーツ	ケチャップ、コンソメ しょうゆ、だしの素
	午後おやつ	あべかわマカロニ 牛乳	マカロニ、砂糖	きな粉 牛乳		塩
18 火	昼食	ご飯 白身魚のみそマヨ焼き ほうれん草の磯和え けんちん汁 フルーツ	米 マヨネーズ、砂糖 ごま油 油	白身魚、みそ 焼きのり 豚肉、油揚げ	もやし、キャベツ、ほうれん草、人参 人参、だいこん、ごぼう、葉ねぎ フルーツ	しょうゆ しょうゆ、だしの素、塩
	午後おやつ	フルーツサンド 牛乳	食パン、ホイップクリーム	牛乳	黄桃缶、パイン缶	
19 水	昼食	ご飯 ビーフカレー スパゲティサラダ フルーツ	米 じゃがいも、油 マヨネーズ、スパゲティ	牛肉、スキムミルク ツナ	玉ねぎ、人参、グリーンピース キャベツ、人参、きゅうり、コーン フルーツ	カレールウ 酢、塩
	午後おやつ	チーズケーキ 牛乳	砂糖、ホットケーキミックス、バター	クリームチーズ、生クリーム、卵 牛乳	レモン果汁	
20 木	昼食	ご飯 鶏肉のネギボン酢炒め 小松菜のチーズ和え フルーツ	米 砂糖、油 すりごま、ごま	鶏もも肉 サラダチーズ、しらす干し	しめじ、玉ねぎ、赤ピーマン、葉ねぎ 小松菜 フルーツ	しょうゆ、酢、塩 しょうゆ
	午後おやつ	ココアプリン おしゃぶり昆布	ココアプリンの素	牛乳 こんぶ		
21 金	昼食	ご飯 赤魚の煮付け 豚汁 フルーツ	米 砂糖、片栗粉 さといも、板こんにやく	赤魚 豚肉、みそ	生姜 だいこん、人参、ごぼう、葉ねぎ フルーツ	しょうゆ、みりん
	午後おやつ	お好み焼き 牛乳	小麦粉	卵、ハム、あおのり 牛乳	キャベツ、コーン、葉ねぎ	お好み焼きソース
22 土	昼食	炒めビーフン コンソメスープ フルーツ	ビーフン、油、砂糖	豚肉 わかめ	玉ねぎ、キャベツ、人参、もやし、ピーマン、トウモロコシ、干しいたけ 玉ねぎ、人参、コーン、葉ねぎ フルーツ	中華だし、しょうゆ、塩 コンソメ、塩
	午後おやつ	お菓子 牛乳	お菓子	牛乳		
24 月	昼食	ご飯 肉じゃが 切干大根のバリバリサラダ フルーツ	米 じゃがいも、糸こんにやく、砂糖、油 マヨネーズ、ごま	牛肉 ハム、ひじき	玉ねぎ、人参、グリーンピース きゅうり、人参、切干大根 フルーツ	しょうゆ、だしの素 めんつゆ、コンソメ
	午後おやつ	あじさいゼリー 牛乳	ゼリーの素	カルピス 牛乳		
25 火	昼食	ご飯 ポークチャップ ツナきゅうりの酢の物 フルーツ	米 油 砂糖	豚肉 ツナ、わかめ	玉ねぎ、人参、ピーマン きゅうり、人参 フルーツ	ケチャップ、ウスターソース、塩 酢、しょうゆ
	午後おやつ	クラッカーサンド 牛乳	いちごジャム、クラッカー	スライスチーズ、ハム 牛乳	きゅうり	
26 水	昼食	ご飯 肉野菜炒め チンゲン菜のおひたし フルーツ	米 油、片栗粉	鶏肉 しらす干し、かつお節	玉ねぎ、人参、キャベツ、しめじ、ピーマン、コーン チンゲン菜、人参 フルーツ	しょうゆ、塩 しょうゆ
	午後おやつ	じゃこトースト 牛乳	食パン、マヨネーズ	しらす干し 牛乳	パセリ	
27 木	昼食	ご飯 あじの南蛮漬け 五色和え 豆腐のみそ汁 フルーツ	米 砂糖、小麦粉、油 ごま油	あじ ちくわ、かつお節 木綿豆腐、みそ、いりこ	玉ねぎ、人参、きゅうり もやし、小松菜、キャベツ、人参、コーン 玉ねぎ、人参、葉ねぎ フルーツ	酢、しょうゆ、塩 しょうゆ
	午後おやつ	おふラスク 牛乳	麩、バター、砂糖	牛乳		
28 金	昼食	ご飯 冷やししゃぶしゃぶ マカロニスープ フルーツ	米 砂糖 マカロニ	豚肉、卵	トマト、玉ねぎ、きゅうり 玉ねぎ、小松菜、人参、セロリ フルーツ	しょうゆ、酢 コンソメ、塩
	午後おやつ	わらびもち 牛乳	わらび餅粉、砂糖	きな粉 牛乳		
29 土	昼食	貝たぐさんなみそちゃんぽんめん 粉ふきいも フルーツ	中華麺、ごま油、砂糖 じゃがいも	豚ひき肉、えび、かまぼこ、みそ あおのり	キャベツ、もやし、人参、いんげんまめ、干しいたけ、黒きくらげ 人参 フルーツ	しょうゆ、コンソメ 塩
	午後おやつ	お菓子 牛乳	お菓子	牛乳		

※印の日は乳幼児共にご飯はいりません。それ以外の日は幼児は主食を持って来てください。

🍷 の日は幼児はスプーンを持って来てください。

6月4日～10日までの1週間は歯と口の健康週間です。

食べるうえで、歯の健康はとても大切です。食べた後や寝る前に、歯磨きをちゃんとしていますか？
いつまでも食べ物を美味しく食べるためにも、この機会に歯磨きの仕方などを見直しましょう。

