

	午前のおやつ	昼 食	午後のおやつ
1 日	お 休 み		
2 月	牛乳 リッツ	魚の磯辺焼き すまし汁 ひじきの炒め煮	牛乳 ★きなこマフィン
3 火	牛乳 あんぱんまんせんべい	愛 情 弁 当	牛乳 ミニドーナツ ミニサラダ
4 水	牛乳 きなこもちせんべい	ミートローフ コンソメスープ かみかみサラダ	牛乳 ★コーン蒸しパン
5 木	牛乳 たべっ子どうぶつ	冷やしうどん がね	牛乳 ★チーズスティックパイ
6 金	牛乳 星たべよ	中華丼 花しゅうまい	牛乳 ★ツナマヨサンド
7 土	牛乳 ぱりんこ	豆腐チャンプルー みそ汁	お茶 ★おにぎり（中華ちまき風）
8 日	お 休 み		
9 月	牛乳 フチ薄焼きせんべい	魚の幽庵焼き 豆乳みそスープ ほうれん草とブロッコリーのツナ和え	牛乳 ★キャロットサブレ
10 火	牛乳 ビスコ	干草焼き みそ汁 ごまマヨサラダ	ショア ★お麩ラスク
11 水	牛乳 誕生日会 ベジたべる	炒飯 ミートボール きこの中華スープ 小松菜ともやしのナムル ミニゼリー	牛乳 ★ケーキ
12 木	牛乳 ミニサラダ	♡鮭とポテトのカレー揚げ ほうれん草のお浸し すまし汁	牛乳 ★豆腐入り焼きドーナツ
13 金	牛乳 リッツ	ブルコギ丼 野菜スープ	牛乳 ★フロランタン
14 土	牛乳 白い風船	ハヤシライス フレンチサラダ	牛乳 ミニバウム 星たべよ
15 日	お 休 み		

◎午前のおやつは3歳未満児だけです ★は手作りおやつです ♡はリクエストメニューです

	午前のおやつ	昼 食	午後のおやつ
16 月	お茶 歯科検診のためなし	♡魚のチーズ焼き スパゲティサラダ ほうれん草のスープ	牛乳 ★ぼうしパン
17 火	牛乳 あんぱんまんせんべい	あぶたま丼 キャベツとブロッコリーのおかか和え	牛乳 ★マカロニきなこ
18 水	牛乳 きな粉もちせんべい	魚のごま照り焼き みそ汁 ♡小松菜のそぼろ納豆	お茶 ★おにぎり（鉄ふりかけ）
19 木	牛乳 たべっ子どうぶつ	♡鶏のママレード焼き すまし汁 ♡ひじきサラダ	牛乳 バナナ サラダせん
20 金	牛乳 星たべよ	鮭の南蛮漬 みそ汁 ほうれん草のごま和え	牛乳 ★じゃこトースト
21 土	運 動 会		
22 日	お 休 み		
23 月	牛乳 ぱりんこ	魚の梅焼き すまし汁 ブロッコリーとかぼちゃのサラダ	牛乳 ★フルーツボンチ
24 火	牛乳 フチうす焼きせんべい	ミートソースパスタ コンソメジュリエヌ	牛乳 ★マドレーヌ風
25 水	牛乳 ビスコ	炒り鶏 みそ汁	お茶 ★おにぎり（ゆかり）
26 木	牛乳 ベジたべる	魚の竜田揚げ かきたま汁 切り干し大根の酢の物	お茶 ヨーグルト リッツ
27 金	牛乳 ミニサラダ	チンジャオロースー わかめスープ	牛乳 ★ふくれ菓子
28 土	牛乳 あんぱんまんせんべい	愛 情 弁 当	牛乳 クレープ
29 日	お 休 み		
30 月	牛乳 リッツ	とんかつ みそ汁 コールスローサラダ	牛乳 ★とうもろこし

鮭とポテトのカレー揚げ

鮭1.5cm角（無塩のもの）・・・200g
酒・・・・・・・・・・・小さじ1
薄口醤油・・・・・・・・・・・小さじ1/2
片栗粉・・・・・・・・・・・適宜
揚げ油・・・・・・・・・・・適宜



じゃが芋いちょう切・・・200g
揚げ油・・・・・・・・・・・適宜
カレー粉・・・・・・・・・・・1～1.5g
塩こしょう・・・・・・・・・・・適宜

<作り方>

1. 1.5cm角にカットした鮭に下味をつけ片栗粉をまぶして揚げる。
2. じゃが芋は素揚げする。
3. 鮭とじゃが芋にカレー粉と塩こしょうをふりかけて和える



よく噛んでたべましょう！ 6月4日～10日は歯と口の健康週間

たくさん噛んで、会話して口を動かし、唾液を出すことでさまざまな効果が期待できます。

食事に根菜類や海藻、きのこ、乾物などを取り入れ、よく噛む習慣をつけましょう♪



- ①虫歯予防になる
- ②味わいを敏感にしてくれる
- ③食べ物を飲み込みやすくしてくれる
- ④皮膚や血管・胃腸などの細胞を増やしてくれる
- ⑤神経節や神経線維の成長を促してくれる

