



献立盛り付け表



月	火	水	木	金
2 チンゲン菜ソテー ご飯 厚揚げの中華煮 	3 魚のかば焼き おおかか和え 麦ご飯 味噌汁 	4 おし歯予防デー 千草焼き アーモンド和え ごまじゃこ飯 沢煮椀 	5 バンバンジーサラダ 麦ご飯 麻婆豆腐 	6 オレンジ 野菜サラダ コッペパン あさりのチャウダー
9 さばの竜田揚げ ごま和え 麦ご飯 けんちん汁 	10 キャベツのレモン和え トマトオムレツ カレーピラフ ラビオリスープ 	11 和風ハンバーグ 粉ふきいも ご飯 もずく汁 	12 いわしの生姜煮 切り干し大根の煮物 ご飯 ちゃんぽん味噌汁 	13 メロン チリコンカン 背割りコッペパン コンソメスープ
16 新メニュー さばの梅煮 おひたし ご飯 切り干し大根のみそ汁 	17 地産地消の日(なす) 豚肉となすの味噌炒め ご飯 かきたま汁 	18 地産地消の日(じゃがいも) ごまじゃこ和え 納豆 麦ご飯 じゃがいものそばろ煮 	19 鶏とナッツの揚げ煮 ご飯 春雨スープ 	20 とびだせ! レシピ すいか ごぼうサラダ 黒糖コッペパン 和風スパゲティ
23 ぎすけ煮 ゆかりご飯 ちゃんどん 	24 ひじきと枝豆のサラダ 麦ご飯 カレー 	25 (小1~2年:1匹 小3~6年:2匹 中:3匹) ししゃもフライ すき昆布の炒め物 ご飯 厚揚げの味噌汁 	26 プルコギ 麦ご飯 スーミータン 	27 ヨーグルト コーンサラダ コッペパン 肉団子のトマト煮
30 野菜ののり酢和え 赤米ごはん うま煮 	6月4日~10日は 歯と口の健康週間 むし歯を予防して意識して食べ物をよくかんだり、 カルシウムなど歯を丈夫にする栄養素をとりましょう!			