６　月　の　メ　ニ　ュ　ー

月(ごはん)	火(ごはん)	水(パン)	木(ごはん)	金(ごはん)	土(ごはん)
2日	**3日**	**4日**	**5日**	**6日**	**7日**
肉じゃが ビーンズサラダ★ ドーナツ	ハヤシライス 切干大根のナムル ホットケーキ	魚のパン粉焼き 具たくさんスープ カルシウムせんべい	けんちん煮 ニラ納豆 ヨーグルトゼリー	ポークビーンズ ちりめんの甘酢和え わかめおにぎり	親子うどん 切干大根煮 おせんべい
牛肉 じゃがいも 人参 玉葱 厚揚げ 糸こんにゃく いんげん ハム 大豆 レタス 胡瓜	牛肉 じゃがいも 人参 玉葱 茄子 ピーマン 切干大根 胡瓜 コーン	鯵 トマト 卵 玉葱 パプリカ ウインナー じゃがいも 人参 キャベツ	鶏肉 豆腐 里芋 大根 人参 ごぼう 葱 こんにゃく 挽割納豆 ニラ	豚肉 大豆 トマト 人参 玉葱 じゃがいも ピーマン ちりめん 胡瓜 若布	鶏肉 卵 人参 玉葱 蒲鉾 干椎 葱 うどん麺 切干大根 油揚げ いんげん
9日	**10日**	**11日**	**12日**	**13日**	**14日**
牛肉の根菜煮 すまし汁★ ミルクもち	ポークカレー 青梗菜のおかか和え 小豆入り蒸しパン	スペイン風オムレツ レバーサラダ ヨーグルト	豆腐の松風焼き ひじき煮 芋ようかん	鮭の塩焼き 小松菜のゴマ和え、バナナ お麩ラスク	焼きビーフン ごぼうのきんぴら ビスケット
牛肉 人参 ごぼう レンコン 里芋 厚揚げ いんげん えのき 若布 葱	豚肉 じゃがいも 人参 玉葱 しめじ ピーマン 青梗菜 胡瓜 もやし	合挽ミンチ 卵 じゃがいも 人参 玉葱 ピーマン ブロッコリー 鶏レバー 胡瓜 レタス	鶏ミンチ 豆腐 人参 玉葱 葱 ごま ひじき いんげん 油揚げ	鮭 ブロッコリー ちくわ 小松菜 人参 胡瓜 バナナ	豚肉 エビ 人参 玉葱 キャベツ ビーフン麺 ごぼう ピーマン 糸こんにゃく
16日	**17日**	**18日**	**19日**	**20日**	**21日**
麻婆豆腐 ツナサラダ★ おからハム	タンドリーチキン 卵と春雨のスープ、バナナ ごまクッキー	クリームシチュー 小松菜のソテー 鶏飯おにぎり	牛丼 胡瓜と若布の酢の物 マカロニきなこ	鯖の味噌煮 ごぼうサラダ 牛乳寒天	茄子入りミートスパゲティ 野菜のゆかり和え クッキー
豚ミンチ 豆腐 人参 玉葱 干椎 たけのこ ツナ キャベツ 胡瓜	鶏肉 トマト 人参 玉葱 葱 春雨 卵 バナナ	鶏肉 じゃがいも 人参 玉葱 コーン しめじ ウインナー 小松菜 コーン	牛肉 卵 人参 玉葱 ごぼう 葱 ちくわ 若布 胡瓜 キャベツ	鮭 ブロッコリー ツナ ごぼう 人参 胡瓜 コーン	合挽ミンチ 茄子 玉葱 人参 トマト ピーマン スパゲティ ちりめん キャベツ 胡瓜
23日	**24日**	**25日**	**26日**	**27日**	**28日**
豆乳の味噌汁 ほうれん草の納豆和え マシュマロスナック	豚肉と茄子の味噌炒め カラフルソテー 納豆チャーハン	ひじき入り卵焼き キャベツの甘酢和え チーズサブレ	魚のお好み焼き レバー煮 あじさいヨーグルト	高野豆腐の卵とじ きのこの味噌汁★ やせうま	焼きうどん ひじきサラダ おせんべい
鶏肉 豆乳 人参 玉葱 油揚げ 白菜 葱 ちりめん ほうれん草 挽割納豆	豚肉 厚揚げ 茄子 玉葱 人参 しめじ ウインナー パプリカ ピーマン	鶏ミンチ ひじき ちりめん 卵 玉葱 人参 しめじ トマト かにかま キャベツ 胡瓜	鯖ミンチ 葱 卵 キャベツ 人参 ブロッコリー 鶏レバー ニラ 糸こんにゃく	鶏肉 卵 えび 高野豆腐 人参 玉葱 いんげん えのき しめじ 若布 油揚げ 葱	豚肉 人参 玉葱 キャベツ もやし ピーマン うどん麺 かにかま ひじき 胡瓜
30日					
大豆の五目煮 ささみの酢の物★ 高野豆腐のコロコロ揚げ					
鶏肉 大豆 ごぼう 蓮根 人参 いんげん こんにゃく ささみ 胡瓜 コーン					

雨が降ったり、晴れたりと天気が変わりやすい梅雨がやってきます。
湿度が高く蒸し暑い日が続くと、体力や食欲が低下しやすくなります。
栄養バランスのとれた食事を心がけて、しっかり休養をとり、
梅雨の時季を乗り切りましょう。

★印の日には甘辛いりこが出ます。（3歳以上児さん） カルシウムが摂れ、
よく噛む練習になります。

6月4日～10日は
歯と口の健康週間です

・30回噛んで食べましょう。
・甘いお菓子やジュースは控えめにしましょう
・口や舌を大きく動かす遊びを取り入れてみましょう
　例：シャボン玉、吹き戻しを吹く