

<p>1日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>もやしのナムル</td> <td>ニラ入り炒り卵</td> </tr> <tr> <td>みかんゼリー</td> <td>厚揚げのホイコウロウ</td> </tr> </table> <p>※ 今回鍋肉(ホイコウロウ)は豚肉やキャベツなどを炒めて、みそで味付けした中華料理です。</p>	もやしのナムル	ニラ入り炒り卵	みかんゼリー	厚揚げのホイコウロウ	<p>2日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>切干大根のごま和え</td> <td>牛肉と糸こんにゃくの炒め煮</td> </tr> <tr> <td>野沢菜漬</td> <td>さばのピリッとソース</td> </tr> </table> <p>カミカミメニュー</p>	切干大根のごま和え	牛肉と糸こんにゃくの炒め煮	野沢菜漬	さばのピリッとソース	<p>3日(水) かやくごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>コーンサラダ</td> <td>ココロコ大学芋</td> </tr> <tr> <td>こんにゃくのおかか煮</td> <td>鶏の照り焼き</td> </tr> </table> <p>カミカミメニュー</p>	コーンサラダ	ココロコ大学芋	こんにゃくのおかか煮	鶏の照り焼き	<p>4日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>高野豆腐の中華煮</td> <td>キャベツとにんじんのあっさり和え</td> </tr> <tr> <td>つぼ漬</td> <td>ニギスの磯ごまフライ</td> </tr> </table> <p>カミカミメニュー</p>	高野豆腐の中華煮	キャベツとにんじんのあっさり和え	つぼ漬	ニギスの磯ごまフライ	<p>5日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ツナサラダ</td> <td>フルーツミックス</td> </tr> <tr> <td>ごまじゃこ</td> <td>ドライカレーの具</td> </tr> </table> <p>カミカミメニュー</p> <p>※ 金曜日はカレーの日</p>	ツナサラダ	フルーツミックス	ごまじゃこ	ドライカレーの具
もやしのナムル	ニラ入り炒り卵																							
みかんゼリー	厚揚げのホイコウロウ																							
切干大根のごま和え	牛肉と糸こんにゃくの炒め煮																							
野沢菜漬	さばのピリッとソース																							
コーンサラダ	ココロコ大学芋																							
こんにゃくのおかか煮	鶏の照り焼き																							
高野豆腐の中華煮	キャベツとにんじんのあっさり和え																							
つぼ漬	ニギスの磯ごまフライ																							
ツナサラダ	フルーツミックス																							
ごまじゃこ	ドライカレーの具																							
<p>8日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>アスパラとコーンの野菜炒め</td> <td>ポテトサラダ</td> </tr> <tr> <td>佃煮昆布</td> <td>豚肉のかりん揚げ</td> </tr> </table> <p>旬の食材 グリーンアスパラ</p>	アスパラとコーンの野菜炒め	ポテトサラダ	佃煮昆布	豚肉のかりん揚げ	<p>9日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>春雨サラダ</td> <td>オレンジ</td> </tr> <tr> <td>白菜キムチ</td> <td>揚げギョーザ</td> </tr> </table> <p>マーボー豆腐</p>	春雨サラダ	オレンジ	白菜キムチ	揚げギョーザ	<p>10日(水) 牛肉とごぼうの混ぜごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>にんじんとツナの卵とじ</td> <td>小松菜のごま和え</td> </tr> <tr> <td>パイン缶</td> <td>ちくわの磯辺揚げ</td> </tr> </table>	にんじんとツナの卵とじ	小松菜のごま和え	パイン缶	ちくわの磯辺揚げ	<p>11日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>切干大根のキムチ炒め</td> <td>キャベツのしそ和え</td> </tr> <tr> <td>わらび餅</td> <td>鮭の塩焼き</td> </tr> </table> <p>みそ汁</p>	切干大根のキムチ炒め	キャベツのしそ和え	わらび餅	鮭の塩焼き	<p>12日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>イタリアンサラダ</td> <td>レモンゼリー</td> </tr> <tr> <td>福神漬</td> <td>コロッケ</td> </tr> </table> <p>チキンカレー</p> <p>※ 金曜日はカレーの日</p>	イタリアンサラダ	レモンゼリー	福神漬	コロッケ
アスパラとコーンの野菜炒め	ポテトサラダ																							
佃煮昆布	豚肉のかりん揚げ																							
春雨サラダ	オレンジ																							
白菜キムチ	揚げギョーザ																							
にんじんとツナの卵とじ	小松菜のごま和え																							
パイン缶	ちくわの磯辺揚げ																							
切干大根のキムチ炒め	キャベツのしそ和え																							
わらび餅	鮭の塩焼き																							
イタリアンサラダ	レモンゼリー																							
福神漬	コロッケ																							
<p>15日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>大豆と煮干しの揚げ煮</td> <td>わかめ和え</td> </tr> <tr> <td>うすら卵煮</td> <td>ビビンバ</td> </tr> </table> <p>カミカミメニュー</p> <p>※ ごはんにのせて食べよう。</p>	大豆と煮干しの揚げ煮	わかめ和え	うすら卵煮	ビビンバ	<p>16日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>もやしの中華炒め</td> <td>ウインナーポテト</td> </tr> <tr> <td>きゅうり漬</td> <td>鶏のチリソース</td> </tr> </table>	もやしの中華炒め	ウインナーポテト	きゅうり漬	鶏のチリソース	<p>17日(水) 梅ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>切干大根のごまマヨサラダ</td> <td>きんぴらごぼう</td> </tr> <tr> <td>りんごゼリー</td> <td>ツバスの甘辛揚げ</td> </tr> </table> <p>カミカミメニュー</p>	切干大根のごまマヨサラダ	きんぴらごぼう	りんごゼリー	ツバスの甘辛揚げ	<p>18日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>アスパラ入りスパゲティ</td> <td>キャベツのサラダ</td> </tr> <tr> <td>枝豆</td> <td>肉団子の野菜あんかけ</td> </tr> </table>	アスパラ入りスパゲティ	キャベツのサラダ	枝豆	肉団子の野菜あんかけ	<p>19日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ほうれん草のナムル</td> <td>フルーツ杏仁</td> </tr> <tr> <td>白菜キムチ</td> <td>春巻き</td> </tr> </table> <p>中華丼</p> <p>※ ごはんにのせて食べよう。</p>	ほうれん草のナムル	フルーツ杏仁	白菜キムチ	春巻き
大豆と煮干しの揚げ煮	わかめ和え																							
うすら卵煮	ビビンバ																							
もやしの中華炒め	ウインナーポテト																							
きゅうり漬	鶏のチリソース																							
切干大根のごまマヨサラダ	きんぴらごぼう																							
りんごゼリー	ツバスの甘辛揚げ																							
アスパラ入りスパゲティ	キャベツのサラダ																							
枝豆	肉団子の野菜あんかけ																							
ほうれん草のナムル	フルーツ杏仁																							
白菜キムチ	春巻き																							
<p>22日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>じゃがいものそばろ煮</td> <td>ブロッコリーのごま和え</td> </tr> <tr> <td>お茶豆</td> <td>豚肉のみそ炒め</td> </tr> </table> <p>カミカミメニュー</p>	じゃがいものそばろ煮	ブロッコリーのごま和え	お茶豆	豚肉のみそ炒め	<p>23日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>マセドアンサラダ</td> <td>青菜炒め</td> </tr> <tr> <td>チーズ</td> <td>ハンバーグきのこソースかけ</td> </tr> </table>	マセドアンサラダ	青菜炒め	チーズ	ハンバーグきのこソースかけ	<p>24日(水) 五目チャーハン</p> <table border="1"> <tr> <td>小松菜のベーコン炒め</td> <td>のり豆ポテト</td> </tr> <tr> <td>ミニゼリー</td> <td>白身魚のピリ辛焼き</td> </tr> </table>	小松菜のベーコン炒め	のり豆ポテト	ミニゼリー	白身魚のピリ辛焼き	<p>25日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ほうれん草のサラダ</td> <td>かんぴょうのきんぴら</td> </tr> <tr> <td>梅干し</td> <td>やきとり風</td> </tr> </table> <p>カミカミメニュー</p>	ほうれん草のサラダ	かんぴょうのきんぴら	梅干し	やきとり風	<p>26日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>コールスローサラダ</td> <td>フルーツとゼリー</td> </tr> <tr> <td>福神漬</td> <td>かぼちゃひき肉フライ</td> </tr> </table> <p>キーマカレー</p> <p>※ 金曜日はカレーの日</p>	コールスローサラダ	フルーツとゼリー	福神漬	かぼちゃひき肉フライ
じゃがいものそばろ煮	ブロッコリーのごま和え																							
お茶豆	豚肉のみそ炒め																							
マセドアンサラダ	青菜炒め																							
チーズ	ハンバーグきのこソースかけ																							
小松菜のベーコン炒め	のり豆ポテト																							
ミニゼリー	白身魚のピリ辛焼き																							
ほうれん草のサラダ	かんぴょうのきんぴら																							
梅干し	やきとり風																							
コールスローサラダ	フルーツとゼリー																							
福神漬	かぼちゃひき肉フライ																							
<p>29日(月) ごはん、しそふりかけ</p> <table border="1"> <tr> <td>油揚げの卵とじ</td> <td>ほうれん草のごま和え</td> </tr> <tr> <td>きな粉団子</td> <td>さばのカレー竜田揚げ</td> </tr> </table>	油揚げの卵とじ	ほうれん草のごま和え	きな粉団子	さばのカレー竜田揚げ	<p>30日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>キャベツと水菜のごまサラダ</td> <td>焼きとうもろこし</td> </tr> <tr> <td>肉みそ</td> <td>万願寺入りチャプチェ</td> </tr> </table> <p>カミカミメニュー</p>	キャベツと水菜のごまサラダ	焼きとうもろこし	肉みそ	万願寺入りチャプチェ	<p>6月は「食育月間」です。 毎日何気なく食べている自分の食事を見直してみましょう。 特に10代の成長期の食生活は、将来も健康に過ごしていくためにとても大切です。</p> <p>6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。 それにちなんで「カミカミメニュー」を入れています。 よくかんで食べると、だ液が多く出て、口の中の病気を予防したり、消化を助けてくれたりします。 また、食べ過ぎを防ぐ効果も期待できます。 一口30回を意識して食べてみましょう。</p>		<p>食事の前には石けんでしっかり手を洗い、清潔なハンカチで拭きましょう。</p>												
油揚げの卵とじ	ほうれん草のごま和え																							
きな粉団子	さばのカレー竜田揚げ																							
キャベツと水菜のごまサラダ	焼きとうもろこし																							
肉みそ	万願寺入りチャプチェ																							

* 牛乳は毎日つきます。 * 毎日「マイはし」を持ってきましょう。献立によりスプーンを用意します。