

6月 献立表 (こんだてひょう)

※【お知らせ】食物アレルギーまたは個別対応が必要な食材は、太字で表示しています。

2 (月)	 フルーツムース ホイコーローどん パリパリポテト サラダ おぎごはん ホイコーローのぐ	3 (火)	 カレー じゃこふりかけ おぎごはん じゃがいもの そばろに	4 (水)	 いわしフライ おぎごはん げんまいパン やさいスープ	5 (木)	 ミックス わかめの ナムル おぎごはん とうふの ちゅうかに	6 (金)	 コロコロめサラダ こまつなオムレツ ジャンバラヤ チャウダー
9 (月)	 ドライカレーライス たまごサラダ おぎごはん ドライカレー ルウ	10 (火)	 ささみのごまあえ しゅうまい えだまめ ごはん さわにわん	11 (水)	 スタミナどん きびなごのからあげ おぎごはん スタミナどんのぐ	12 (木)	 いかにねぎやき おぎごはん ぶたじる	13 (金)	 さばカレーぎょうざ おぎごはん ミルクパン
16 (月)	 ちくさやき おぎごはん ふしそめんじる	17 (火)	 さかなの ピリッジャン おぎごはん あおさの みそしる	18 (水)	 ハヤシライス ヨーグルト おぎごはん ハヤシライス ルウ じゃがいも いんげんの サラダ	19 (木)	 ソースカツ おぎごはん けんちんじる	20 (金)	 かいそうサラダ ガーリック トースト ポークビーンズ
23 (月)	 おつかあえ おぎごはん みそしる	24 (火)	 かみかみ するめサラダ おぎごはん はんぺんじる	25 (水)	 セルフエッグサンド エッグサンドのぐ おぎごはん カットパン ファンタースープ	26 (木)	 カリカリきゅうり おぎごはん カレーどうふ	27 (金)	 カシューナッツ おぎごはん にんじんパン メロン スパゲティ
30 (月)	 れんごの みそマヨあえ おぎごはん こうやどうふの たまごとし	あか	き	みどり	あか	き	みどり	あか	き

※献立は、都合により変更することがあります。

6月4日～10日は「歯と口の衛生週間」です。むし歯を予防するために、食事や食生活にも気をつけてみましょう。

かみごたえのある食べ物



かみごたえのある食べ物には、
かみごたえのある食べ物を
食べるようにしましょう。

歯を丈夫にする食べ物



歯の材料となる主な栄養素は、カルシウムです。
カルシウムを多く含む食べ物
を食べるようにしましょう。