

こんだてひょう(以上児)

- ・食材調達の都合上、調理方法や食材をかえて提供する事があります。
- ・午前に牛乳が提供されます。
- ・麺以外は主食にご飯が提供されます。

【目標】 しっかりかんで あじわってたべましょう

だしのこ園

A	*	水	木	金	±
Z	3	4	5	6	7
☆赤魚天ぷら	☆ハンバーグ	☆鶏肉ケチャソース焼き	☆魚肉ソーセージフライ	☆豚肉卵とじ	☆温そうめん
☆じゃがいもそぼろ煮	☆厚揚げ煮物	☆フライドポテト	☆金平ごぼう	☆かぼちゃチーズ焼き	☆イカリングフライ
☆ほうれん草なめたけ和え	☆もやし中華和え	☆青梗菜甘酢和え	☆きゅうりとトマトのマリネ	☆ブロッコリーおかかマヨ和え	☆ほうれん草ごま和え
☆果物	☆果物	☆果物	☆果物	☆果物	☆果物
☆みそ汁	☆みそ汁	☆みそ汁	☆みそ汁	☆もずくスープ	
☆麦茶	 ☆フルーチェ	☆麦茶	☆麦茶	☆麦茶	☆麦茶
☆ビスケットパン		☆クリームブッセ	☆焼きおにぎり	☆ハムときゅうりのサンドイッ	
9	10	11	12	13	14
☆たら味噌マヨ焼き	☆ヒレカツ	☆さばのカレー竜田揚げ		☆ハヤシライス	☆塩ラーメン
☆炒り煮	☆切干煮	☆豚肉と大根の煮物	☆人参ツナ金平	☆しゅうまい	☆コロッケ
☆ほうれん草炒り卵和え		☆中華サラダ	☆ポテトサラダ	☆マカロニサラダ	☆大根マヨサラダ
☆果物	☆果物	☆果物	☆果物	☆果物	☆果物
☆みそ汁	☆スープ	☆みそ汁	☆みそ汁		
 ☆麦茶			☆麦茶		
☆友余 ☆ピザトースト	☆カルピスポンチ	☆麦茶 ☆クリームパン	☆支余 ☆ミニワッフル	☆マスカットゼリー	☆麦茶 ☆ドーナッツ
1,	8.0	80	10		
16	17	18	19	20	21
】し ☆ささみウィンナー巻きフライ		18 ☆豚肉生姜焼き	』 ☆さばの味噌煮	20 ☆ポークカレー	ZI ☆醤油ラーメン
☆ささみウィンナー巻きフライ	☆かれいつけ焼き ☆豚肉にら玉炒め	☆豚肉生姜焼き	☆さばの味噌煮 ☆酢豚風野菜炒め	☆ポークカレー	 ☆醤油ラーメン
☆ささみウィンナー巻きフライ ☆ ビーフンソテー	☆かれいつけ焼き ☆豚肉にら玉炒め	☆豚肉生姜焼き ☆さつまいも天ぷら	☆さばの味噌煮 ☆酢豚風野菜炒め	☆ポークカレー ☆チキンナゲット	☆醤油ラーメン ☆鶏肉照り焼き
- で ☆ささみウィンナー巻きフライ ☆ ビーフンソテー ☆ブロッコリーとチーズのサラダ	☆かれいつけ焼き ☆豚肉にら玉炒め ☆大根ナムル	☆豚肉生姜焼き ☆さつまいも天ぷら ☆ちくわときゅうりのサラダ	☆さばの味噌煮 ☆酢豚風野菜炒め ☆春雨サラダ	☆ポークカレー ☆チキンナゲット ☆海草サラダ	☆醤油ラーメン ☆鶏肉照り焼き ☆かぶときゅうりの華風漬
ューマート	☆かれいつけ焼き ☆豚肉にら玉炒め ☆大根ナムル ☆果物	☆豚肉生姜焼き ☆さつまいも天ぷら ☆ちくわときゅうりのサラダ ☆果物	☆さばの味噌煮 ☆酢豚風野菜炒め ☆春雨サラダ ☆果物	☆ポークカレー ☆チキンナゲット ☆海草サラダ	☆醤油ラーメン ☆鶏肉照り焼き ☆かぶときゅうりの華風漬
☆ささみウィンナー巻きフライ ☆ ビーフンソテー ☆ ブロッコリーとチーズのサラダ ☆ 果物 ☆ みそ汁 ☆麦茶	☆かれいつけ焼き☆豚肉にら玉炒め☆大根ナムル☆果物☆みそ汁☆麦茶	☆豚肉生姜焼き ☆さつまいも天ぷら ☆ちくわときゅうりのサラダ ☆果物 ☆みそ汁	☆さばの味噌煮 ☆酢豚風野菜炒め ☆春雨サラダ ☆果物 ☆すまし汁	☆ポークカレー ☆チキンナゲット ☆海草サラダ ☆果物	☆醤油ラーメン ☆鶏肉照り焼き ☆かぶときゅうりの華風漬 ☆果物
☆ささみウィンナー巻きフライ ☆ ビーフンソテー ☆ブロッコリーとチーズのサラダ ☆ 果物 ☆ みそ汁 ☆麦茶 ☆ バナナパウンドケーキ	☆かれいつけ焼き☆豚肉にら玉炒め☆大根ナムル☆果物☆みそ汁☆麦茶☆豆乳ラスク	☆豚肉生姜焼き ☆ さつまいも天ぷら ☆ ちくわときゅうりのサラダ ☆ 果物 ☆ みそ汁 ☆ 麦茶 ☆ 厚切りバーム	☆さばの味噌煮☆酢豚風野菜炒め☆春雨サラダ☆果物☆すまし汁☆麦茶☆カステラ	☆ポークカレー ☆チキンナゲット ☆海草サラダ ☆果物 ☆スカークカレー	☆醤油ラーメン ☆鶏肉照り焼き ☆かぶときゅうりの華風漬 ☆果物
☆ささみウィンナー巻きフライ ☆ ビーフンソテー ☆ ブロッコリーとチーズのサラダ ☆ 果物 ☆ みそ汁 ☆ 麦茶 ☆ バナナパウンドケーキ	☆かれいつけ焼き☆豚肉にら玉炒め☆大根ナムル☆果物☆みそ汁☆麦茶☆豆乳ラスク24	☆豚肉生姜焼き ☆ さつまいも天ぷら ☆ ちくわときゅうりのサラダ ☆ 果物 ☆ みそ汁 ☆ 麦茶 ☆ 厚切りバーム 25	☆さばの味噌煮 ☆酢豚風野菜炒め ☆春雨サラダ ☆果物 ☆すまし汁 ☆麦茶 ☆カステラ 26	☆ポークカレー ☆チキンナゲット ☆海草サラダ ☆果物 ☆フルーツヨーグルト	☆醤油ラーメン ☆鶏肉照り焼き ☆かぶときゅうりの華風漬 ☆果物 ☆ゼリー 28
☆ささみウィンナー巻きフライ ☆ ビー フンソテー ☆ ブロッコリーとチーズのサラダ ☆ 果物 ☆ みそ汁 ☆麦茶 ☆ バナナパウンドケーキ 23 ☆ 鶏肉照り焼き	 ☆かれいつけ焼き ☆豚肉にら玉炒め ☆大根ナムル ☆果物 ☆みそ汁 ☆麦茶 ☆豆乳ラスク 24 ☆きゃべつバーグ 	☆豚肉生姜焼き ☆さつまいも天ぷら ☆ちくわときゅうりのサラダ ☆果物 ☆みそ汁 ☆麦茶 ☆厚切りバーム 25 ☆さけタルタル焼き	 ☆さばの味噌煮 ☆酢豚風野菜炒め ☆春雨サラダ ☆果物 ☆すまし汁 ☆麦茶 ☆カステラ 26 ☆鶏肉ホワイトソースがけ 	☆ポークカレー ☆チキンナゲット ☆海草サラダ ☆果物 ☆フルーツヨーグルト 27 ☆あじ磯部天ぷら	☆醤油ラーメン ☆鶏肉照り焼き ☆かぶときゅうりの華風漬 ☆果物 ☆ゼリー 28 ☆肉うどん
☆ささみウィンナー巻きフライ ☆ビーフンソテー ☆ブロッコリーとチーズのサラダ ☆果物 ☆みそ汁 ☆麦茶 ☆バナナパウンドケーキ 23 ☆鶏肉照り焼き ☆たけのこと豚肉炒め物	☆かれいつけ焼き ☆豚肉にら玉炒め ☆大根ナムル ☆果物 ☆みそ汁 ☆麦茶 ☆豆乳ラスク 24 ☆きゃべつバーグ ☆人参とコーンのグラッセ	☆豚肉生姜焼き ☆さつまいも天ぷら ☆ちくわときゅうりのサラダ ☆果物 ☆みそ汁 ☆麦茶 ☆厚切りバーム 25 ☆さけタルタル焼き ☆じゃがいもそぼろ煮	☆さばの味噌煮 ☆酢豚風野菜炒め ☆春雨サラダ ☆果物 ☆すまし汁 ☆麦茶 ☆カステラ 26 ☆鶏肉ホワイトソースがけ ☆豆腐中華煮	☆ポークカレー ☆チキンナゲット ☆海草サラダ ☆果物 ☆フルーツヨーグルト 27 ☆あじ磯部天ぷら ☆炒り煮	 ☆醤油ラーメン ☆鶏肉照り焼き ☆かぶときゅうりの華風漬 ☆果物 ☆ゼリー 28 ☆肉うどん ☆赤魚西京焼き
☆ささみウィンナー巻きフライ ☆ ビーフンソテー ☆ ブロッコリーとチーズのサラダ ☆ 果物 ☆ みそ汁 ☆麦茶 ☆ バナナパウンドケーキ 23 ☆ 鶏肉照り焼き ☆ たけのこと豚肉炒め物 ☆ コールスローサラダ	☆かれいつけ焼き ☆豚肉にら玉炒め ☆大根ナムル ☆果物 ☆みそ汁 ☆麦茶 ☆豆乳ラスク 24 ☆きゃべつバーグ ☆人参とコーンのグラッセ ☆和風スパゲッティサラダ	☆豚肉生姜焼き ☆さつまいも天ぷら ☆ちくわときゅうりのサラダ ☆果物 ☆みそ汁 ☆麦茶 ☆厚切りバーム 25 ☆さけタルタル焼き ☆じゃがいもそぼろ煮 ☆きゃべつごま和え	☆さばの味噌煮 ☆酢豚風野菜炒め ☆春雨サラダ ☆果物 ☆すまし汁 ☆麦茶 ☆カステラ 26 ☆鶏肉ホワイトソースがけ ☆豆腐中華煮 ☆もやしナムル	☆ポークカレー ☆チキンナゲット ☆海草サラダ ☆果物 ☆フルーツヨーグルト 27 ☆あじ磯部天ぷら ☆炒り煮 ☆きゅうり浅漬け	☆醤油ラーメン ☆鶏肉照り焼き ☆かぶときゅうりの華風漬 ☆果物 ☆ゼリー 28 ☆肉うどん ☆赤魚西京焼き ☆さつまいもサラダ
☆ささみウィンナー巻きフライ ☆ ビーフンソテー ☆ ブロッコリーとチーズのサラダ ☆ 果物 ☆ みそ汁 ☆麦茶 ☆ バナナパウンドケーキ 23 ☆ 鶏肉照り焼き ☆ たけのこと豚肉炒め物 ☆ コールスローサラダ ☆ 果物	☆かれいつけ焼き ☆豚肉にら玉炒め ☆大根ナムル ☆果物 ☆みそ汁 ☆麦茶 ☆豆乳ラスク 24 ☆きゃべつバーグ ☆人参とコーンのグラッセ ☆和風スパゲッティサラダ ☆果物		☆さばの味噌煮 ☆酢豚風野菜炒め ☆春雨サラダ ☆果物 ☆すまし汁 ☆麦茶 ☆カステラ 26 ☆鶏肉ホワイトソースがけ ☆豆腐中華煮 ☆もやしナムル ☆果物	☆ポークカレー ☆チキンナゲット ☆海草サラダ ☆果物 ☆フルーツヨーグルト 27 ☆あじ磯部天ぷら ☆炒り煮 ☆きゅうり浅漬け ☆果物	☆醤油ラーメン ☆鶏肉照り焼き ☆かぶときゅうりの華風漬 ☆果物 ☆ゼリー 28 ☆肉うどん ☆赤魚西京焼き
☆ささみウィンナー巻きフライ ☆ ビーフンソテー ☆ ブロッコリーとチーズのサラダ ☆ 果物 ☆ みそ汁 ☆麦茶 ☆ バナナパウンドケーキ 23 ☆ 鶏肉照り焼き ☆ たけのこと豚肉炒め物 ☆ コールスローサラダ	☆かれいつけ焼き ☆豚肉にら玉炒め ☆大根ナムル ☆果物 ☆みそ汁 ☆麦茶 ☆豆乳ラスク 24 ☆きゃべつバーグ ☆人参とコーンのグラッセ ☆和風スパゲッティサラダ	☆豚肉生姜焼き ☆さつまいも天ぷら ☆ちくわときゅうりのサラダ ☆果物 ☆みそ汁 ☆麦茶 ☆厚切りバーム 25 ☆さけタルタル焼き ☆じゃがいもそぼろ煮 ☆きゃべつごま和え	☆さばの味噌煮 ☆酢豚風野菜炒め ☆春雨サラダ ☆果物 ☆すまし汁 ☆麦茶 ☆カステラ 26 ☆鶏肉ホワイトソースがけ ☆豆腐中華煮 ☆もやしナムル	☆ポークカレー ☆チキンナゲット ☆海草サラダ ☆果物 ☆フルーツヨーグルト 27 ☆あじ磯部天ぷら ☆炒り煮 ☆きゅうり浅漬け	☆醤油ラーメン ☆鶏肉照り焼き ☆かぶときゅうりの華風漬 ☆果物 ☆ゼリー 28 ☆肉うどん ☆赤魚西京焼き ☆さつまいもサラダ
☆ささみウィンナー巻きフライ ☆ビーフンソテー ☆ブロッコリーとチーズのサラダ ☆果物 ☆みそ汁 ☆麦茶 ☆バナナパウンドケーキ 23 ☆鶏肉照り焼き ☆たけのこと豚肉炒め物 ☆コールスローサラダ ☆果物 ☆みそ汁	☆かれいつけ焼き ☆豚肉にら玉炒め ☆大根ナムル ☆果物 ☆みそ汁 ☆麦茶 ☆豆乳ラスク 24 ☆ きゃべつバーグ ☆人参とコーンのグラッセ ☆和風スパゲッティサラダ ☆果物 ☆みそ汁	☆豚肉生姜焼き ☆ さつまいも天ぷら ☆ ちくわときゅうりのサラダ ☆ 果物 ☆ みそ汁 ☆ 麦茶 ☆ 厚切りバーム 25 ☆ さけタルタル焼き ☆ じゃがいもそぼろ煮 ☆ きゃべつごま和え ☆ 果物 ☆ みそ汁	☆さばの味噌煮 ☆酢豚風野菜炒め ☆春雨サラダ ☆果物 ☆すまし汁 ☆麦茶 ☆カステラ 26 ☆鶏肉ホワイトソースがけ ☆豆腐中華煮 ☆もやしナムル ☆果物 ☆スープ	☆ポークカレー ☆チキンナゲット ☆海草サラダ ☆果物 ☆フルーツヨーグルト 27 ☆あじ磯部天ぷら ☆炒り煮 ☆きゅうり浅漬け ☆果物 ☆みそ汁	☆醤油ラーメン ☆鶏肉照り焼き ☆かぶときゅうりの華風漬 ☆果物 ☆ゼリー 28 ☆ 肉うどん ☆ 赤魚西京焼き ☆ さつまいもサラダ ☆果物
☆ささみウィンナー巻きフライ ☆ ビーフンソテー ☆ ブロッコリーとチーズのサラダ ☆ 果物 ☆ みそ汁 ☆麦茶 ☆ バナナパウンドケーキ 23 ☆ 鶏肉照り焼き ☆ たけのこと豚肉炒め物 ☆ コールスローサラダ ☆ 果物	☆かれいつけ焼き ☆豚肉にら玉炒め ☆大根ナムル ☆果物 ☆みそ汁 ☆麦茶 ☆豆乳ラスク 24 ☆きゃべつバーグ ☆人参とコーンのグラッセ ☆和風スパゲッティサラダ ☆果物	☆豚肉生姜焼き ☆ さつまいも天ぷら ☆ ちくわときゅうりのサラダ ☆ 果物 ☆ みそ汁 ☆ 麦茶 ☆ 厚切りバーム 25 ☆ さけタルタル焼き ☆ じゃがいもそぼろ煮 ☆ きゃべつごま和え ☆ 果物 ☆ みそ汁 ☆ 麦茶	☆さばの味噌煮 ☆酢豚風野菜炒め ☆春雨サラダ ☆果物 ☆すまし汁 ☆麦茶 ☆カステラ 26 ☆鶏肉ホワイトソースがけ ☆豆腐中華煮 ☆もやしナムル ☆果物	☆ポークカレー ☆チキンナゲット ☆海草サラダ ☆果物 ☆フルーツヨーグルト 27 ☆あじ磯部天ぷら ☆炒り煮 ☆きゅうり浅漬け ☆果物	☆醤油ラーメン ☆鶏肉照り焼き ☆かぶときゅうりの華風漬 ☆果物 ☆ゼリー 28 ☆肉うどん ☆赤魚西京焼き ☆さつまいもサラダ
☆ささみウィンナー巻きフライ ☆ ビーフンソテー ☆ ブロッコリーとチーズのサラダ ☆ 果物 ☆ みそ汁 ☆ 麦茶 ☆ バナナパウンドケーキ 23 ☆ 鶏肉照り焼き ☆ たけのこと豚肉炒め物 ☆ コールスローサラダ ☆ 果物 ☆ みそ汁 ☆ 麦茶	☆かれいつけ焼き ☆豚肉にら玉炒め ☆大根ナムル ☆果物 ☆みそ汁 ☆麦茶 ☆豆乳ラスク 24 ☆さゃべつバーグ ☆人参とコーンのグラッセ ☆和風スパゲッティサラダ ☆果物 ☆みそ汁 ☆麦茶	☆豚肉生姜焼き ☆ さつまいも天ぷら ☆ ちくわときゅうりのサラダ ☆果物 ☆みそ汁 ☆麦茶 ☆ じゃがいもそぼろ煮 ☆ きゃべつごま和え ☆ 果物 ☆みそ汁 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	☆さばの味噌煮 ☆酢豚風野菜炒め ☆春雨サラダ ☆果物 ☆すまし汁 ☆麦茶 ☆カステラ 26 ☆鶏肉ホワイトソースがけ ☆豆腐中華煮 ☆もやしナムル ☆果物 ☆スープ ☆麦茶	☆ポークカレー ☆チキンナゲット ☆海草サラダ ☆果物 ☆フルーツヨーグルト 27 ☆あじ磯部天ぷら ☆炒り煮 ☆きゅうり浅漬け ☆果物 ☆みそ汁 ☆麦茶 ☆チーズ蒸しパン	☆醤油ラーメン ☆鶏肉照り焼き ☆かぶときゅうりの華風漬 ☆果物 ☆ゼリー 28 ☆肉 うどん ☆ 赤魚西京焼き ☆ ささまいもサラダ ☆果物

☆鮭チーズフライ

☆肉じゃが

☆オクラおかか和え

☆果物

☆みそ汁

☆メロン

6月4日~10日は ■「歯と口の健康週間」です ■

食事には歯と口の健康が欠かせません。よく噛んで食べることを心がけ、食後の歯みがきも習慣づけましょう。おやつには、あめやガムなど砂糖を含む歯にくっつきやすいものを控え、煮干しやせんべいなど噛み応えのあるものを選ぶのがおすすめです。

~一緒に食べる~

一緒に食事をする時間は大切なコミュニケーションの時です。楽しさを実感することで、食べる意欲につながり、規則正しい食生活や食事のマナーを身につける機会にもなります。毎日忙しいと食事の時間も慌ただしくなってしまいがちですが、少し肩の力を抜いて親子での楽しいひとときがつくれるといいですね。

