



6/4~6/10
歯と口の健康週

健康も 楽しい食事も いい歯から

お口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ消化器官の第1の入り口です。むし歯になると、食べ物をしっかり噛めない、おいしくものを食べられないことに加えて、消化や吸収にも影響します。

子どもたちがむし歯にならないために、お菓子などは時間を決めて食べましょう。また、糖分の多い飲み物をとりすぎに注意するなど、家族みんなでむし歯を予防しましょう。



日曜日	献立名	3時のおやつ	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	献立名	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)
1水	ハヤシシチュー ごま和え 果物 ★ご飯	フルーツコーンフレーク	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター ごま コーンフレーク レーズン	牛肉 竹輪 牛乳	玉葱 人参 グリーンピース キャベツ りんご パナナ	スパニッシュオムレツ マカロニサラダ スープ ★ご飯	米 バター マカロニ さとう ごま	卵 ベーコン ハム わかめ 牛乳	玉葱 トマト ビーマン キャベツ きゅうり 人参 えのき チンゲンツァイ
2木	チャンプル きのこスープ ★ご飯	牛乳 シュガートースト	米 油 食パン バター さとう	豆腐 豚肉 卵 かつお節 ベーコン 牛乳	人参 もやし にら えのき しめじ 椎茸 チンゲンツァイ	竹輪の磯辺揚げ ナムル みそ汁 ★ご飯	米 小麦粉 でんぶん 油 さとう じゃがいも	竹輪 あおのり 油揚げ 卵	もやし きゅうり 人参 玉葱 こまつな
3金	鰯のごま油焼 酢の物 豆乳スープ ★ご飯	牛乳 蒸しパン	米 でんぶん ごま油 油 ごま さとう 小麦粉 甘納豆	まあじ わかめ 卵 ローズハム かつお節 豆乳 牛乳	きゅうり 玉葱 しめじ 人参 ねぎ	柳川煮 すまし汁 ★ご飯	米 こんにやく 油 さとう	豚肉 卵 はんぺん ツナ缶	ごぼう 人参 椎茸 玉葱 さやいんげん しめじ こまつな きゅうり トマト
4土	焼きそば みそ汁 果物 ★ご飯	牛乳 バナナ	米 中華めん 油 じゃがいも	豚肉 さつま揚げ かつお節 あおのり 油揚げ 牛乳	キャベツ もやし 人参 玉葱 すいか パナナ	麻婆豆腐 拌三条 ★ご飯	米 さとう 油 でんぶん 春雨	豆腐 豚ひき肉 ハム 卵	玉葱 椎茸 にら 人参 しょうが きゅうり
6月	スパニッシュオムレツ ナムル スープ ★ご飯	牛乳 チーズトースト	米 バター ごま油 さとう 食パン	卵 ベーコン わかめ 牛乳 チーズ	玉葱 トマト ビーマン もやし きゅうり 人参 こまつな	チキンカレー 和風サラダ ★ご飯	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター さとう	鶏肉 牛乳 ハム	玉葱 人参 グリンピース りんご もやし キャベツ
7火	じゃがいもそぼろ煮 スープ 果物 ★ご飯	牛乳 お好み焼き	米 じゃがいも 油 さとう 小麦粉	鶏肉 竹輪 豆腐 牛乳 豚肉 卵 あおのり かつお節	玉葱 人参 さやいんげん チンゲンツァイ えのき メロン キャベツ もやし	焼ビーフン みそ汁 ★ご飯	米 ビーフン 油	豚肉 ハム むきえび わかめ	玉葱 キャベツ 人参 もやし ビーマン こまつな
8水	鮭のレモン焼き ポテトサラダ みそ汁 ★ご飯	牛乳 あじさいヨーグルト	米 じゃがいも コーン缶 さとう ジャム	さけ ハム 豆腐 油揚げ 牛乳 ヨーグルト 粉寒天	レモン汁 ねぎ きゅうり 人参 キャベツ	ハヤシシチュー ひじきの和風サラダ ★ご飯	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター さとう ごま	牛肉 鶏ささ身 ひじき	にんにく 玉葱 人参 グリーンピース きゅうり
9木	厚揚げ含め煮 サラダ すまし汁 果物 ★ご飯	牛乳 黄粉団子	米 しらたき そうめん 白玉粉 さとう	生揚げ 牛肉 とろろ昆布 かつお節 豆腐 きな粉 牛乳	玉葱 人参 こまつな トマト きゅうり ねぎ オレンジ	チャンプル 酢の物 みそ汁 ★ご飯	米 油 さとう ごま 小麦粉	豆腐 豚モモ 卵 かつお節 むきえび わかめ	人参 もやし にら きゅうり なす 玉葱 ねぎ
10金	鶏肉の香味焼き 甘酢和え スープ 果物 ★ご飯	牛乳 じゃが芋フライ	米 ごま油 さとう コーン缶 じゃがいも 油	鶏肉 ベーコン 牛乳	にんにく キャベツ みかん缶 きゅうり 玉葱 人参 パセリ すいか	魚のチーズピカタ 酢味噌和え スープ ★ご飯	米 小麦粉 油 ごま さとう	さわら 卵 チーズ 竹輪 ベーコン	パセリ キャベツ 人参 レタス トマト
11土	シーフードスパゲティ 卵スープ 果物 ★食パン	牛乳 オレンジ寒	スパゲッティ 油 でんぶん 食パン	いか むきえび チーズ 卵 牛乳 粉寒天	玉葱 人参 マッシュルーム にんにく チンゲンツァイ りんご	厚揚げのそぼろ煮 豆乳スープ 酢の物 ★ご飯	米 油 ごま さとう	生揚げ 豚ひき肉 わかめ ツナ缶 豆乳	グリーンピース 玉葱 人参 きゅうり しめじ
13月	竹輪のカレー風揚げ ひじき酢の物 みそ汁 ★ご飯	牛乳 パン	米 小麦粉 でんぶん コーン缶 ごま さとう ごま油 メロンパン	竹輪 ひじき ハム 牛乳	きゅうり 人参 こまつな えのき みかんジュース みかん缶	ポークビーンズ コールスロー ★ご飯	米 油 ごま さとう じゃがいも	生揚げ 豚ひき肉 わかめ ツナ缶	グリーンピース 玉葱 人参 きゅうり しめじ
14火	春雨スープ 厚揚げとキャベツの 味噌いため ★ご飯	牛乳 豆乳白玉	米 コーン缶 油 さとう 春雨 でん粉 白玉粉	生揚げ 豚肉 ベーコン 牛乳 豆乳 きな粉	玉葱 人参 キャベツ さやいんげん ねぎ 椎茸	肉うどん にびたし ★ご飯	米 うどん さとう 油	牛肉 とろろ昆布 油揚げ	玉葱 人参 ねぎ チンゲンツァイ
15水	チーズミートなす ごま和え みそ汁 ★ご飯	牛乳 ジャムサンド クラッカー	米 油 ごま じゃがいも クラッカー ジャム	豚肉 チーズ 油揚げ 牛乳	玉葱 なす トマト 人参 ビーマン チンゲンツァイ	ジャーマンオムレツ ハリハリなます スープ ★ご飯	米 じゃがいも 油 さとう	卵 牛乳 ひじき 油揚げ	玉葱 トマト ビーマン 切干しだいこん 人参 きゅうり チンゲンツァイ えのき キャベツ
16木	雑菜 酢の物 果物 ★ご飯	牛乳 フルーツみつ豆	米 油 春雨 さとう ごま 甘納豆	豚肉 卵 しらす わかめ 牛乳 粉寒天	キャベツ もやし 人参 椎茸 きゅうり メロン みかん缶 パナナ もも 缶	煮魚 ごま和え みそ汁 ★ご飯	米 さとう ごま	まさば 油揚げ 牛乳 ベーコン 卵 しらす干し	こまつな 人参 もやし キャベツ ねぎ 玉葱
17金	ぎせい豆腐 じゃこあえ スープ ★ご飯	牛乳 豆腐のカップケーキ	米 さとう 小麦粉 レーズン バター	豆腐 鶏肉 ひじき 卵 しらす ベーコン 牛乳	玉葱 人参 椎茸 にら チンゲンツァイ もやし キャベツ	鶏肉の甘煮 じゃこあえ きのこスープ★ご飯	米 油 さとう	鶏レバー 鶏肉 しらす干し ベーコン	玉葱 こまつな もやし えのき しめじ 椎茸 キャベツ 人参
18土	肉うどん かぼちゃのサラダ 果物 ★ご飯	牛乳 じゃがいもおやき	米 うどん さとう ごま じゃがいも 小麦粉	牛肉 とろろ昆布 牛乳 チーズ	玉葱 人参 ねぎ かぼちゃ アスパラ トマト すいか	高野豆腐の卵とじ とろろ昆布汁 ごまみそ和え★ご飯	米 油 さとう ごま	凍り豆腐 ツナ缶 卵 とろろこんぶ	椎茸 人参 玉葱 グリンピース きゅうり チンゲンツァイ
20月	カレーライス ハリハリなます 果物	牛乳 とうもろこし	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター さとう とうもろこし	牛肉 牛乳 ひじき 油揚げ	玉葱 人参 グリンピース りんご きゅうり 切干しだいこん オレンジ	鰯のごま油焼 みそ汁 酢の物 ★ご飯	米 でんぶん ごま さとう 小麦粉 油	あじ わかめ かつお節	きゅうり 人参 こまつな 玉葱
21火	ツナライス サラダ ローストチキン スープ 果物 ★ご飯	牛乳 フレンチトースト	米 バター 油 コーン缶 食パン さとう	ツナ缶 鶏肉 ベーコン 牛乳 卵	玉葱 人参 グリンピース キャベツ きゅうり パセリ メロン	スパゲティミートソース キャベツスープ ★ご飯	米 スパゲッティ 油 小麦 粉	牛ひき肉 豚ひき肉 チーズ ベーコン	人参 玉葱 グリンピース キャベツ
22水	魚のマヨネーズ焼 酢味噌和え 卵スープ ★ご飯	牛乳 ミニドック	米 でんぶん ごま さとう ロールパン	いさき 竹輪 卵 ハム 牛乳	えのき 玉葱 椎茸 こまつな	じゃがいもそぼろ煮 ごまマヨネーズ和え すまし汁 ★ご飯	米 じゃがいも 油 さとう ごま そうめん	鶏ひき肉 竹輪 とろろ昆布	玉葱 人参 さやいんげん キャベツ チンゲンツァイ
23木	麻婆茄子 にびたし レタススープ ★ご飯	牛乳 冷しぜんざい	米 さとう ごま油 油 でんぶん 白玉粉	豚肉 油揚げ かつお節 牛乳 あずき	なす 玉葱 人参 にら チンゲンツァイ レタス しめじ トマト	シーチキンオムレツ チンゲン菜のさっと煮 みそ汁 ★ご飯	米 さとう	卵 牛乳 ツナ缶 さつま揚げ 豆腐 油揚げ	玉葱 ビーマン チンゲンツァイ えのき 人参 キャベツ ねぎ
24金	夏野菜炒め ツナ和え みそ汁 ★ご飯	牛乳 あべ川マカロニ	米 ごま 油 じゃがいも マカロニ さとう	豚肉 ツナ缶 きな粉 豆腐 牛乳	しょうが にんにく 椎茸 ビーマン 玉葱 人参 なす チンゲンツァイ なめこ ねぎ	チーズミートなす コーンスープ サラダ ★ご飯	米 油 コーン缶 さとう	豚ひき肉 チーズ ツナ缶 ベーコン	玉葱 なす トマト ビーマン こまつな もやし 人参 パセリ
25土	焼ビーフン みそ汁 果物 ★ご飯	牛乳 パンケーキ	米 ビーフン 油 小麦粉 バター さとう	豚肉 ハム むきえび わかめ 牛乳	玉葱 キャベツ 人参 もやし ビーマン かぼちゃ すいか	魚のオーロラソース かき玉汁 磯和え ★ご飯	米 コーン缶 小麦粉 油 ごま でんぶん さとう	さけ 卵 かまぼこ 焼きのり	玉葱 キャベツ きゅうり チンゲンツァイ
27月	コーンオムレツ マカロニサラダ スープ ★ご飯	牛乳 ヨーグルト寒天	米 とうもろこし 油 コーン缶 マカロニ さとう	卵 ハム わかめ 粉寒天 牛乳	玉葱 キャベツ きゅうり 人参 チンゲンツァイ みかん缶 バイン缶	豆腐と挽肉のみそ煮 しらす和え 春雨スープ ★ご飯	米 油 さとう 春雨 でんぶん	豆腐 豚ひき肉 しらす干し ベーコン	人参 玉葱 ねぎ もやし チンゲンツァイ キャベツ 椎茸
28火	魚のチーズピカタ 磯和え トマトスープ ★ご飯	牛乳 じゃがいも団子	米 小麦粉 油 ごま じゃがいも でんぶん さとう	さわら 卵 チーズ かまぼこ のり ベーコン 牛乳	パセリ キャベツ きゅうり トマト 玉葱	焼きうどん みそ汁 ★ご飯	米 うどん 油 ごま	鶏ひき肉 油揚げ わかめ	キャベツ 人参 椎茸 玉葱 こまつな
29水	ポークビーンズ 和風サラダ 果物 ★食パン	お茶 茹で卵 胡瓜の塩昆布和え	じゃがいも さとう ごま油 小麦粉 油 食パン	うずら豆 豚肉 ベーコン ハム 牛乳 卵	玉葱 人参 さやいんげん もやし キャベツ 小松菜 きゅうり メロン	鶏肉のケチャップ煮 甘酢和え スープ ★ご飯	米 じゃがいも さとう 油	鶏肉	玉葱 人参 グリンピース キャベツ みかん缶 きゅうり えのき オクラ
30木	あじフライ ごま酢あえ みそ汁 ★ご飯	牛乳 ヨーグルト和え	米 小麦粉 パン粉 油 ごま さとう レーズン	あじ 卵 油揚げ 牛乳 ヨーグルト	人参 きゅうり こまつな もも缶 パナナ バイン缶	シーフードカレー ひじき酢の物 ★ご飯	米 じゃがいも 油 小麦 粉 バター ごま さとう	むきえび いか 牛乳 ひじき ハム	玉葱 人参 グリンピース りんご きゅうり