

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
<p>チキンライス</p> <p>じゃがいもとわかめのスープ</p> <p>牛乳</p>	<p>ひじきごはん</p> <p>ぶたとチキンのミンチカツ</p> <p>すましじる</p> <p>牛乳</p>	<p>かみかみこんだて</p> <p>ごはん</p> <p>キャベツソテー</p> <p>ぶたにくのしょうがやき</p> <p>ごもくきんぴら</p> <p>牛乳</p>	<p>ふくじんづけ</p> <p>カレーライス</p> <p>ハムサラダ</p> <p>牛乳</p>	<p>うめのひこんだて</p> <p>ごはん</p> <p>うめぼし</p> <p>ハリハリだいこん</p> <p>にくどうふ</p> <p>牛乳</p>
9	10	11	12	13
<p>ごはん</p> <p>ゆかりキャベツ</p> <p>さばのたつたあげぶた</p> <p>じゃがもちじる</p> <p>牛乳</p>	<p>ごはん</p> <p>すのもの</p> <p>だいこんとぶたにくのもの</p> <p>牛乳</p>	<p>コーンピラフ</p> <p>ポトフ</p> <p>グレーゼリー</p> <p>紙スプーン</p> <p>牛乳</p>	<p>ごはん</p> <p>やきにくふう</p> <p>いため</p> <p>ちゅうかどん</p> <p>ちんげんさいのスープ</p> <p>牛乳</p>	<p>ちゅうかどん</p> <p>ちんげんさいのスープ</p> <p>牛乳</p>
16	17	18	19	20
<p>ガバオライス</p> <p>ポテトスープ</p> <p>牛乳</p>	<p>ごはん</p> <p>こまつなのレモンあえ</p> <p>とりにくのBBQソース</p> <p>ひじきのにも</p> <p>牛乳</p>	<p>ビビンバ</p> <p>わかめスープ</p> <p>ソファール</p> <p>紙スプーン</p> <p>牛乳</p>	<p>ごはん</p> <p>ごまあえ</p> <p>さばのみそに</p> <p>なすとあつあげのみそじる</p> <p>牛乳</p>	<p>ごはん</p> <p>はるさめのちゅうかあえ</p> <p>あつあげのちゅうかに</p> <p>牛乳</p>
23	24	25	26	27
<p>ごはん</p> <p>こふきいも</p> <p>ハンバーグ</p> <p>キャベツスープ</p> <p>牛乳</p>	<p>ごはん</p> <p>ぶたにくとキムチのたまごいため</p> <p>はるさめスープ</p> <p>牛乳</p>	<p>たんたんどん</p> <p>もやしたっぷりスープ</p> <p>牛乳</p>	<p>ごはん</p> <p>カレーソテー</p> <p>しろみぎかなのレモンソース</p> <p>ドレッシング</p> <p>サラダ</p> <p>牛乳</p>	<p>ナスとトマトのスパゲティ</p> <p>コンソメスープ</p> <p>バターロール</p> <p>牛乳</p>
30	<p>6月6日 梅の日</p> <p>わかやまけんの特産品、梅。毎年6月6日は「梅を贈って健康を祝し、ロマンを語る日」『梅の日』です。梅を食べて、和歌山の梅を全国に広めよう！</p>		<p>6/4~6/10 歯と口の健康週間</p> <p>歯と口の健康を保つには？</p> <p>★食事やおやつは決まった時間に食べる</p> <p>★食べた後はしっかり歯をみがく</p> <p>★カルシウムを意識してとる</p> <p>カルシウムが多くとれる食べ物</p> <p>牛乳・乳製品</p> <p>大豆製品</p> <p>小魚</p> <p>小松菜</p> <p>ひじき</p> <p>ごま</p>	
<p>ごはん</p> <p>はるさめいため</p> <p>かきたまじる</p> <p>牛乳</p>				