

令和7年度

6月献立表



月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
五目煮豆 きゅうりの酢の物 切干大根のみそ汁	魚の変わり西京焼き かぼちゃ煮 だんご汁	雷豆腐 さつま芋の甘煮 キャベツのみそ汁	バイキング	肉団子のスープ煮 切干大根の梅サラダ ジャーマンポテト	カレーうどん きゅうりの梅和え くだもの
9	10	11	12	13	14
なすビーンズ 納豆サラダ 梅風味春雨スープ	ししゃもの天ぷら さわやか漬け コーンと卵のスープ	大豆のケチャップ煮 卵サラダ 押し麦スープ	弁当の日	ひじき入りつくね ごぼうサラダ きのこのみそ汁	ピラフ 豆腐スープ くだもの
16	17	18	19	20	21
野菜たっぷり麻婆 じゃが芋和え 中華スープ	白身魚のトマトソース 切干大根煮 豆腐のみそ汁	ミネストローネ ビーフンサラダ だし巻き卵	キンパ風混ぜご飯 ひじきナムル 豆腐の中華スープ	豚肉すき焼き煮 ブロッコリーサラダ 麩のみそ汁	親子うどん 塩っぺあえ くだもの
23	24	25	26	27	28
トマトオムレツ ポテトサラダ 洋風くずきりスープ	シーフードグラタン ほうれん草のごまあえ 大豆スープ	豆腐の卵とじ 切干の洋風サラダ つくね汁	ひき肉の重ね焼き 胡瓜の酢の物 コンソメスープ パン	骨付きチキン 鉄分サラダ もやしスープ	ビーフン わかめスープ くだもの
30					
ポークビーンズ アーモンド和え 春雨スープ					

よく噛んで虫歯予防!

6月4日から10日は、歯と口の健康週間です。歯と口の健康には、歯磨き、歯の定期健診とよく噛む事が大切です。よく噛んで唾液が出る事で虫歯を防ぐことができるといわれています。ご家庭でもちょっと意識されるとよいですね。



梅・藤・桜組では、毎月1回料理会をしています。苦手な食材を自分達で調理する事で食べようとする意欲が少しでも湧いてくれたらいいな~と思っています😊。



今月の保小中連携献立は、『ミネストローネ』が18日に登場予定です。野菜たっぷり、栄養満点のメニューです。

お楽しみに…✨

