



ミルクたんぽぽ園

月		火		水		木		金		土	
				1日	鮭のちゃんちゃん焼き 酢の物 すまし汁 ご飯 牛乳 あじさいゼリー	2日	豚バラ肉豆腐 和え物 すまし汁 麦ご飯 牛乳 チーズトースト	3日	炒り豆腐のカレー風味 ピーマンとえのきの塩昆布炒め 味噌汁 ご飯 牛乳 油あげピザ	4日	肉天うどん おにぎり 果物 牛乳 ラスク
6日	かむかむ献立 筑前煮 酢の物 味噌汁 麦ご飯 牛乳 かりかりいりこ	7日	中手羽唐揚げ 切干大根のサラダ 味噌汁 麦ご飯 牛乳 大学いも	8日	焼きコロッケ きんぴら 味噌汁 ご飯 牛乳 カメさんパン	9日	だし献立 冷やしおでん 和え物 炊き込みご飯 牛乳 豆腐のココアアイス	10日	煮魚 卵の花 すまし汁 ご飯 果物 牛乳 スティック豆腐の磯部焼き	11日	カレーピラフ サラダ 果物 牛乳 チーズ
13日	あじの梅しそフライ 奴豆腐 味噌汁 麦ご飯 牛乳 おにぎり	14日	チンジャオロース風 春雨サラダ スープ ご飯 牛乳 ばななあん春巻き	15日	魚の香草焼き サラダ 南瓜スープ パン 果物 フルーツ豆乳 誕生日ケーキ	16日	野菜炒め ちくわの磯部揚げ 味噌汁 ご飯 牛乳 フルーツ水羊羹	17日	ごった煮 インゲンの胡麻和え 味噌汁 ご飯 牛乳 桜えびとチーズのチヂミ	18日	丼ぶり 和え物 味噌汁 牛乳 わらびもち
20日	チャプチェ風 サラダ スープ ご飯 牛乳 じゃこのチーズせんべい	21日	夏至献立 天ぷら 和え物 すまし汁 タコ飯 牛乳 カップケーキ	22日	沖縄慰霊の日 チャンプルー もずくのチヂミ ジュシー アーサー汁 牛乳 サーターアンダギー	23日	カレー サラダ 果物 牛乳 フルーツヨーグルト	24日	鱈とじゃがいものアヒージョ サラダ スープ パン 果物 牛乳 おにぎり	25日	パスタ サラダ 果物 牛乳 ふかし芋
27日	生姜焼き 和え物 味噌汁 ご飯 果物 牛乳 じゃがいもスティック	28日	肉じゃが 酢の物 味噌汁 わかめご飯 牛乳 南瓜ぶりん	29日	魚の照り焼き 和え物 味噌汁 ご飯 果物 牛乳 ラスク	30日	揚げ出し豆腐 牛蒡のひき肉揚げ すまし汁 ご飯 牛乳 水無月				

※都合によりメニューが変更になる場合があります。

★4日 虫歯予防デー : 6/4~6/10は歯と口の健康週間。6/4は、この日にちなんで、よく噛む食材を盛り込んだ献立になっています。しっかり噛んで歯を丈夫に！！

★21日 夏至 : 二十四節気の1つで、1年で最も昼の時間が長くなる日。この日を過ぎると本格的な夏が始まることを意味し、冬至にかぼちゃを食べるように夏至にも何かを食べる習慣がある。地方によってさまざまだが、関西ではタコの八本足のようにイネが深く根を張ることを祈願してタコを食べる。

★23日 沖縄慰霊の日 : 1945年6月23日に沖縄戦の組織的戦闘が終結したことにちなんだ記念日。沖縄県では、国の機関以外の役所・学校等は休みとなる。

★30日 : 水無月 京都名産、関西地方の和菓子。神事、夏越の祓のお菓子。夏バテ予防の風習から来ています。三角形の形は氷の角を表し、小豆は邪気払いや悪魔祓いという意味でのせられています。

旬の食材☆アスパラガス・いんげん・なす・ピーマン・さやえんどう・まくろ・さくらんぼ・夏ミカン・メロン

