

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
果物 かしわの すき焼き風煮物 ご飯 にゅうめん	もうみその日 果物 ・鶏肉の金山寺みそ焼き ・パリパリサラダ ご飯 けんちん汁	6月4～10日は歯と口の健康週間 果物 ・まめあじ②の 青のり揚げ ・らっきょう和え どんろけご飯 みそ汁	芒種 果物 空豆入り 四川豆腐 もち麦ご飯 中華スープ	スペイン料理 東京ズッキーニ入り スペインオムレツ シーフード パエリア お豆のスープ
9	10	11	12	13
果物 肉じゃが ご飯 みそ汁	タイ・ベトナム料理 目玉焼き エスニック サラダ ガパオライス フォー入り スープ	入梅 あじさい 寒天 ・鯖の塩焼き ・筑前煮 かりかり 梅じゃこ ご飯 めかぶ入り かきたま汁	フルーツ ヨーグルト スパイシー ポテトフライ ナンピザ ポトフ	いひょうかの日 果物 酢豚 ご飯 みょうがと豆腐の 中華スープ
16	17	18	19	20
果物 ・入梅いわしの蒲揚げ ・小松菜の胡麻和え 新生姜 ご飯 味噌 けんちん汁	果物 ・ほっけのフライ ・しゃきしゃきサラダ ご飯 具だくさん みそ汁	果物 生揚げと豚肉の みそ炒め ご飯 豆乳スープ	食育の日 果物 ・キスの天ぷら② ・茅の輪炒め 五穀ご飯 かんぴょうの たまごとじ汁	さくらんぼの日 サクランボ添え ① ほうじ茶プリン 青椒肉絲 もち麦ご飯 ヌードル スープ
23	24	25	26	27
沖縄慰霊の日 果物 ・ラフテー ・チャンプルー シンジュシー もずくの すまし汁	UF0の日 果物 ・UFO揚げ餃子 ・ごまナムル ごま味噌ラーメン	果物 ・ぼらのさっぱり ごまみそ焼き ・糸寒天の胡麻酢和え とうもろこしご飯 かむかむ汁	果物 麻婆豆腐 ご飯 春雨スープ	果物 ・シイラのフライ ・ひじきの煮物 ゆかりご飯 呉汁
30	食育月間			27
夏越の祓 水無月 鶏肉と大根の 煮物 たこめし 冬瓜の 汁物	水無月			植物の発芽と成長 いんげん とうもろこし