



6月 献立表 (こんだてひょう)

※【お知らせ】食物アレルギーまたは個別対応が必要な食材は、太字で表示しています。

2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)
こんだて フルーツムース ホイコーローディン むぎごはん	3 (火) カレー じゃこふりかけ むぎごはん	4 (水) もずくの すのもの じゃがいもの そぼろに げんまいパン	5 (木) ごぼうサラダ わかれの ナムル むぎごはん	6 (金) ミックス カリント とうふの ちゅうか ジャンバラヤ チャウダー
あか き みどり	きゅうにゅう ぶたにく みそ あつあげ ごめ むき でんぶん ごまあぶら じやがいの ソンエッグマヨネーズ キヤベツ にんじん たまねぎ ピーマン しめじ しょくが ににく にら レタス きゅうり スナップえんどう きりはししたいこん みかん	きゅうにゅう とりにく がんもどき すりみ ちくわ ちりめん かつおぶし もずく たまご あおのり ごめ むき さとう じゃがいも ぶんぶん あぶら ごま にんじん たまねぎ しょくが しいたけ グリンピース きゅうり きくらげ	きゅうにゅう いわし とりにく とうふ ひじき けんまいパン こむぎこ あぶら ねりごま ごま ノンエッグマヨネーズ じゃがいも レタス たまねぎ えのき えのき パセリ ごぼう きゅうり コーン	きゅうにゅう ぶたにく かまぼこ とうふ わかめ だいす いりこ いか ごめ むき くらぶん ごまあぶら さとう さつまいも あぶら ごま キヤベツ にんじん たまねぎ たけのこ しょくが コーン かぼちゃ ズッキーニ しめじ パセリ えだまめ ににく しょくが きゅうり コーン
9 (月)	10 (火) ドライカレーライス たまごサラダ むぎごはん	11 (水) スタミナ din ささみのごまあえ しゅうまい えだまめ ごはん さわにわん	12 (木) ひじきの うめサラダ むぎごはん	13 (金) スイートコーン さばカレー ようさ ミルクパン ひやしちゅうか
あか き みどり	きゅうにゅう ぶたにく チーズ たまご むぎごはん	きゅうにゅう あぶらあら ちりめん ぶたにく かつお・こんぶ(だし) とりにく わかめ とうふ すりみ どうにゅう ごめ むき さとう ねりごま こむぎこ にんじん たまねぎ たけのこ だいこん ごぼう しいたけ ねぎ もやし きゅうり	きゅうにゅう ぶたにく みそ ひじき きひき ごめ むき さとう ごまあぶら じゃがいも あぶら でんぶん にら にんじん もやし たまねぎ しめじ しょくが ににく キヤベツ きゅうり うめ	きゅうにゅう あぶらあげ みそ いりこ(だい) さつまあげ すりみ いか きわかめ ごめ むき やまいも でんぶん じゃがいも さとう あぶら ねぎ にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ しいたけ しょくが たけのこ いんげん
16 (月)	17 (火) ちくさやき シャキシャキサラダ たこめし ふしそうめんじる	18 (水) ハヤシライス ごまじやこあえ さかなの ピリヒジヤン あおの みそしる むぎごはん	19 (木) ソースカツ むらさきたまねぎの サラダ むぎごはん	20 (金) かいそうサラダ ガーリック トースト ポークピーチズ
あか き みどり	きゅうにゅう わかめ あぶらあげ とりにく かまぼこ チーズ かつお・こんぶ(だし) たこ たまご ごめ むき さとう ごま うめんじん じやがいも ごま しいたけ にんじん えだまめ しょくが きりはししたいこん たまねぎ えのき ねぎ たけのこ きゅうり こまつな はうれすう	きゅうにゅう ホキ あぶらあげ いりこ(だい) みそ ちりめん わかめ あおさ ごめ むき てんぶん あぶら さとう じゃがいも こむぎこ あぶら にんじん くわうが にんじん だいこん ねぎ きゅうり キヤベツ アスパラガス なす	きゅうにゅう ぶたにく ウインナー ヨーグルト ごめ むき じゃがいも こむぎこ パター さとう あぶら アーモンド たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム グリンピース ににく しょくが いんげん	きゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ かつお・こんぶ(だし) ハム ごめ むき でんぶん パン ドレッシング さとう あぶら じゃがいも だいこん にんじん ごぼう しこたけ ねぎ キヤベツ きゅうり コーン むらさきたまねぎ
23 (月)	24 (火) おかかあえ でづくり さつまあげ むぎごはん みそしる	25 (水) セルフエッグサンド エッグサンドのぐ カットパン チーズポテト ワンタンスープ	26 (木) カリカリきゅうり きびなごのからあげ むぎごはん カレードウふ	27 (金) メロン カシューナッツ サラダ にんじんパン ひじき スパゲティ
あか き みどり	きゅうにゅう すりみ だいす チーズ あぶらあげ みそ いりこ(だい) ごめ むき パンこ アーモンド さとう あぶら えだまめ たまねぎ かぼちゃ だいこん こまつな えのき いんげん きゅうり もやし	きゅうにゅう さば とりにく あぶらあげ かつお・こんぶ(だい) さきイカ ごめ むき でんぶん あぶら さとう ごま ごまあぶら たまねぎ ピーマン にんじん だいこん はくさい こまつな しいたけ キヤベツ きゅうり	きゅうにゅう チーズ ペークーン とりにく たまご パン ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら こむぎこ じゃがいも パター きゅうり キヤベツ にんじん はくさい もやし きくらげ たけのこ チンゲンサイ パセリ	きゅうにゅう とりにく あぶらあげ ひじき にんじんパン スパゲティ パター オリーブオイル カシューナッツ ににく にんじん たまねぎ ピーマン しめじ きゅうり キヤベツ コーン メロン
30 (月)	れんこんの みそマヨあえ いわしのうめい むぎごはん ごうやどうふの たまごとじ	6月4日～10日は「歯と口の衛生週間」です。むし歯を予防するために、食事や食べ方にも気をつけてみましょう。	かみごたえのある食べ物 ちから かむ力をつけるためには、 かみごたえのある食べ物を 食べるようしましょう。	歯を丈夫にする食べ物 はいりょう おも えいようそ 歯の材料となる主な栄養素 は、カルシウムです。 カルシウムを多く含む食べ 物を食べるようしましょう。

※献立は、都合により変更することがあります。