

# 6月 こんだてひょう



日曜	こんだて		あか (血や肉になる)	き (熱や力になる)	みどり (体のちょうしをととのえる)
1月	ひじきご飯	牛乳 さば 鯖のみぞれ煮 そうめん汁	ひじき ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かまぼこ サバ ちくわ	こめ さとう あぶら そうめん	えだまめ にんじん ねぎ だいこん たまねぎ しいたけ
2火	コッパン アンズジャム	牛乳 ささみフライ トマト ほうれん草スープ	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン たまご	じゃがいも パン こむぎこ パンこ あぶら ジャム	ほうれんそう プチトマト たまねぎ にんじん
3水	むぎ 麦ごはん	牛乳 豚肉のみそ炒め 中華あえ	みそ ぶたにく ちくわ ぎゅうにゅう	はるさめ おしむぎ あぶら さとう こめ ドレッシング	たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ ヤングコーン きゅうり もやし
4木	ピタパン かた昆布	牛乳 大豆のソウルフード スープ	ぶたにく ぎゅうにゅう だいす ベーコン こぶ	ピタパン あぶら ドレッシング	ズッキーニ にんじん ごぼう たまねぎ きゅうり キャベツ コーン
5金	むぎ 麦ごはん	牛乳 竹輪の2色あげ ゆかり和え 根菜じる	ちくわ ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり たまご さつまあげ	こめ さつまいも おしむぎ さとう こむぎこ あぶら	きりぼしだいこん はくさい きゅうり ゆかり だいこん ごぼう にんじん ねぎ
8月	むぎ 麦ごはん	牛乳 中華スープ ごま団子	ハム ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ かんでん/だいす うおこ	ごまだんご こめ あぶら ごまあぶら	はくさいキムチ たくあん いんげん にんじん たまねぎ チンゲンサイ
9火	こがた 小型シルパン	牛乳 焼きそば ひじきがら ダイス飲料	ちりめん ぎゅうにゅう スキムミルク あおのり ぶたにく ちくわ ひじき	めん パン あぶら ドレッシング	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ コーン きゅうり
10水	えだまめ 枝豆ごはん	牛乳 高野豆腐の煮物 いかの酢みそ和え	さつまあげ ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ いか わかめ みそ	じゃがいも こめ さとう ごま	えだまめ にんじん たまねぎ たけのこ きゅうり キャベツ いんげん
11木	ローズパン	牛乳 さくらんぼの梅マヨ焼 肉団子スープ ゼリー	サワラ ぎゅうにゅう にくだんご	マヨネーズ ゼリー あぶら じゃがいも パン ドレッシング	きゅうり たまねぎ キャベツ コーン ほうれんそう
12金	むぎ 麦ごはん しそ昆布	牛乳 鶏肉のねぎソース みそ汁	あぶらあげ とりにく ぎゅうにゅう みそ わかめ こぶ	おしむぎ こめ あぶら じゃがいも でんぶん さとう	ねぎ えのきだけ にんじん たまねぎ しそ
15月	ハヤシライス	牛乳 フルーツ白玉 福神漬	ぶたにく ぎゅうにく ぎゅうにゅう	もち おしむぎ じゃがいも あぶら こめ	ふくじんづけ たまねぎ もち にんじん グリルビーフ みかん パイ マッシュルーム にんにく
16火	こがた 小型シルパン	牛乳 和風スパゲティー エッグサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン たまご	スパゲティー パン バター ドレッシング	さんさい たまねぎ しめじ キャベツ ブロッコリー
17水	むぎ 麦ごはん	牛乳 鮭の塩焼き かおり和 かきたま汁	とうふ ぎゅうにゅう サケ たまご	こめ でんぶん おしむぎ	こまつな キャベツ にんじん たまねぎ かおり ねぎ えのきだけ
18木	こくとう 黒糖パン	牛乳 から揚げ風味 野菜 じゃが芋スープ 煮びわ	ウインナ とりにく ぎゅうにゅう	くろざとう パン あぶら じゃがいも でんぶん	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ いんげん びわ
19金	むぎ 麦ごはん お魚そば	牛乳 旬の野菜かき揚げ 豚じる	ちりめん ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ そぼろ	こむぎこ でんぶん じゃがいも あぶら こめ おしむぎ	ごぼう おくら たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ
22月	むぎ 麦ごはん 豆と昆布	牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 すだち酢和	だいす ぶたにく ぎゅうにゅう こぶ ちりめん	さとう こめ あぶら おしむぎ	すだち キャベツ きゅうり いんげん かぼちゃ たまねぎ にんじん こんにやく
23火	セブチカツ バーガー	牛乳 アスパラサラダ オニオンスープ	えび ぎゅうにゅう ハム ベーコン	あぶら 外外ハム パン こむぎこ パンこ ドレッシング	アスパラガス キャベツ たまねぎ にんじん こまつな きゅうり
24水	さんしやく 三色とんぶり	牛乳 きりぎりす大根の酢の物 すまし汁	わかめ ぎゅうにゅう とりにく たまご かまぼこ とうふ	こめ さとう ごま	きりぼしだいこん しょうが いんげん キャベツ にんじん えのきだけ たまねぎ
25木	こがた 小型シルパン	牛乳 冷やし中華 焼きヨーザ トマト汁	スキムミルク たまご えび ハム ぎゅうにゅう ヨーザ	さとう ごまあぶら ちゅうかめん パン	にんじん きゅうり とうもろこし もやし
26金	むぎ 麦ごはん たくあん	牛乳 鱈の南蛮づけ もずく汁	アジ ぎゅうにゅう もずく かまぼこ	こめ さとう あぶら でんぶん おしむぎ	ピーマン たまねぎ しめじ にんじん ねぎ たくあん
29月	むぎ 麦ごはん	牛乳 さんま梅煮 なすみそ汁 ひじきの炒り煮	ぎゅうにゅう さつまあげ だいす とうふ サンマ ひじき あぶらあげ みそ	こめ おしむぎ さとう あぶら	なす たまねぎ こんにやく にんじん いんげん ねぎ
30火	こめこ 米粉食パン ジャム	牛乳 ミートボールチャップ ブロッコリーサラダ チーズ	ミートボール ぎゅうにゅう チーズ	さとう じゃがいも パン ドレッシング こめこ ジャム	トマト にんじん たまねぎ しめじ いんげん キャベツ ブロッコリー コーン

