



6月 こんだてひょう

目標	よくかんで食べよう	よくかんで食べよう				よくかむことの大切さを知ろう	
日	こんだてめい	牛乳	行事	あかの なかま ちやにくになる	きいろの なかま ねつ やちからの もとになる	みどりの なかま からだの ちょうしを ととのえる	
1 木	家常豆腐丼 チンゲン菜のスープ ★あじさいゼリー	○	★ブック メニュー	ぎゅうにゅう、ぶたにく なまあげ、みそ とりにく、かんでん	こめ、おしむぎ、あぶら さとう、かたくりこ、はるさめ ごまあぶら	にんじん、たけのこ、ほししいたけ、ねぎ きくらげ、はくさい、にんにく、ぶどう しょうが、だいこん、ちんげんさい、レモン	
2 金	麦ごはん イカメンチ キャベツのお浸し せんべい汁 りんごケーキ	○		ぎゅうにゅう、いか、ぶたにく おかか、あぶらあげ、とりにく とうにゅう	こめ、おしむぎ、あぶら かたくりこ、こむぎこ ホットケーキミックス、さとう にゅうなしマーガリン	とうもろこし、キャベツ、たまねぎ にんじん、もやし、きゅうり、ごぼう しめじ、だいこん、ねぎ、りんご	
5 月	ごはん ひじきとじゃこのふりかけ 筑前煮 小松菜と豆腐のみそ汁	○		ぎゅうにゅう、ひじき、じゃこ おかか、とりにく、とうふ みそ	こめ、あぶら、ごま、さとう こんにゃく、さといも	ごぼう、にんじん、れんこん、たけのこ ほししいたけ、いんげん、だいこん えのき、ねぎ、こまつな	
6 火	トマト担々麺 春巻き 切干大根の中華和え	○	歯と口の健康週間	ぎゅうにゅう、ぶたにく だいず、みそ、かまぼこ	むしちゅうかめん、あぶら さとう、ごま、ごまあぶら はるさめ、かたくりこ、こむぎこ	にんにく、しょうが、トマト、もやし ねぎ、にら、たけのこ、にんじん きりほしだいこん、こまつな	
7 水	チーズカレートrost 豆乳ポトフ シェルマカロニのサラダ	○		ぎゅうにゅう、ぶたにく だいず、チーズ、とりにく ベーコン、とうにゅう	パン、あぶら、さとう、こむぎこ じゃがいも、マカロニ	たまねぎ、にんにく、パセリ にんじん、きゅうり、とうもろこし	
8 木	山坂達者飯 さばの文化干し 磯香あえ 根菜のみそ汁	○		ぎゅうにゅう、だいず、じゃこ さば、みそ、おかか、とりにく とうふ、のり	こめ、あぶら、さつまいも かたくりこ、さとう、じゃがいも	にんじん、もやし、こまつな ごぼう、だいこん、ねぎ、ほうれんそう	
9 金	うめ茶漬け みのむし揚げ カリカリ油揚げのごま和え	○	入梅 (11日)	ぎゅうにゅう、おかか とりにく、あぶらあげ、のり	こめ、あぶら、ごま、こむぎこ ぶぶあられ、ごまあぶら じゃがいも、さとう	カリカリうめ、みつば、こまつな にんじん、キャベツ、もやし、きゅうり	
12 月	和風おろしスパゲッティ コーンサラダ ★もちもちさつまドーナツ	○	★ブック メニュー	ぎゅうにゅう とりにく、とうにゅう	スパゲッティ、あぶら、さとう かたくりこ、さつまいも 刺身ミックス、しらたまこ、ごま	にんにく、たまねぎ、にんじん、しめじ だいこん、しょうが、おおば、もやし とうもろこし、きゅうり	
13 火	枝豆と塩昆布のごはん 揚げ出し豆腐の野菜あん 豚汁	○		ぎゅうにゅう、しおこんぶ とうふ、とりにく、ぶたにく なまあげ、みそ	こめ、あぶら、かたくりこ さとう、こんにゃく	えだまめ、にんじん、たまねぎ、ごぼう ほししいたけ、ねぎ、ほうれんそう だいこん、こまつな	
14 水	ルーローハン ピーフンスープ タピオカミルクゼリー	○		ぎゅうにゅう、ぶたにく いか、かまぼこ、なまクリーム アガー	こめ、あぶら、さとう かたくりこ、タピオカ くろみつ	ねぎ、しょうが、ちんげんさい きくらげ、にんじん、たけのこ、はくさい	
15 木	★森の仲間の手作りコーンパン トマトシチュー フレークサラダ	○	★ブック メニュー	ぎゅうにゅう、チーズ ぶたにく、ベーコン	こむぎこ、さとう、あぶら にゅうなしマーガリン、バター じゃがいも	とうもろこし、たまねぎ、にんじん キャベツ、もやし、ほうれんそう	
16 金	ねぎ塩豚丼 あおさのみそ汁 わらびもち	○	和菓子の日 (16日)	ぎゅうにゅう、ぶたにく みそ、あおさ、とうにゅう きなこ	アルファまい、あぶら、さとう かたくりこ、ごま、くろみつ	たまねぎ、にんにく、しょうが、ねぎ こねぎ、にんじん、だいこん、えのき	
19 月	冷汁 チキン南蛮 海藻サラダ	○		ぎゅうにゅう、あじ、とうふ みそ、とりにく、わかめ	こめ、おしむぎ、ごま、あぶら こむぎこ、かたくりこ、さとう ごまあぶら	こねぎ、きゅうり、おおば、みょうが しょうが、にんにく、ねぎ、たまねぎ にんじん、とうもろこし	
20 火	セサミパン スズキの香草パン粉焼き ジャーマンポテト ★世界一おいしいスープ	○	★ブック メニュー	ぎゅうにゅう、スズキ こなチーズ、ベーコン とりにく	セサミパン、パンこ、おしむぎ オリーブオイル、じゃがいも あぶら、にゅうなしマーガリン	にんにく、バジル、パセリ、たまねぎ にんじん、キャベツ	
21 水	木島平村のごはん 黒酢の酢豚 冬瓜のスープ 枝豆	○	枝豆の さやもぎ (2年生)	ぎゅうにゅう、ぶたにく とりにく	きしまだいらむらのこめ あぶら、かたくりこ、さとう じゃがいも	しょうが、ピーマン、たまねぎ にんじん、たけのこ、とうがん ほししいたけ、ねぎ、えだまめ	
22 木	ごはん ★和風ハンバーグ 野菜のごま酢あえ 玉ねぎとわかめのみそ汁	○	★ブック メニュー	ぎゅうにゅう、ぶたにく とうにゅう、あぶらあげ とうふ、みそ、わかめ	こめ、あぶら、パンこ、さとう かたくりこ、ごま	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん こまつな、ねぎ	
23 金	チキンライスのホワイトソースがけ キャベツのスープ ゆでとうもろこし	○	とうもろこし の皮むき (1年生)	ぎゅうにゅう、とりにく ベーコン、なまクリーム	こめ、おしむぎ、あぶら、バター にゅうなしマーガリン、こむぎこ	たまねぎ、マッシュルーム、にんじん とうもろこし、グリーンピース、セロリー キャベツ、パセリ	
26 月	冷やしつけうどん かき揚げ 抹茶蒸しケーキ	○		ぎゅうにゅう、ぶたにく あぶらあげ、じゃこ とうにゅう、あまなっとう	うどん、あぶら、さとう さつまいも、こむぎこ かたくりこ、むしばんミックス	ほししいたけ、しめじ、ごぼう、なす にんじん、ねぎ、たまねぎ	
27 火	五平餅 大蔵のごつつお 野菜のマヨしょうゆあえ 冷凍みかん	○		ぎゅうにゅう、みそ、とうふ あぶらあげ、こんぶ	アルファまい、あぶら、さとう ごま、こんにゃく、さといも	ごぼう、にんじん、だいこん、いんげん こまつな、もやし、キャベツ、みかん	
28 水	ミルクパン ★ぐりとぐらのかぼちゃコロッケ さっぱり玉ねぎドレサラダ ポパイスープ	○	★ブック メニュー	ぎゅうにゅう、ぶたにく ベーコン	ミルクパン、あぶら、パンこ こむぎこ、かたくりこ、さとう	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん きゅうり、とうもろこし、ほうれんそう	
29 木	ごはん 手作りのりの佃煮 鮭のちゃんちゃん焼き すいとん	○	佃煮の日 (29日)	ぎゅうにゅう、のり、さけ みそ、とりにく	こめ、あぶら、さとう こむぎこ	にんじん、キャベツ、しめじ、ねぎ ピーマン、しょうが、ごぼう、だいこん はくさい、ほうれんそう	
30 金	わかめごはん あじと大根の煮物 京風みそ汁 水無月	○	夏越しの祓 (30日)	ぎゅうにゅう、わかめ、あじ あぶらあげ、みそ、あずき	こめ、あぶら、かたくりこ さとう、こむぎこ しょうしんこ、こんにゃく	しょうが、だいこん、にんじん ほししいたけ、えのき、みずな	

※材料の都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。今月の地場食材は米、玉ねぎ、枝豆です。