



6月 こんだてひょう

目標	よくかんで食べよう	〇よくかんで食べよう		〇よくかむことの大切さを知ろう	
日	こんだてめい	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 からだのちようしをととのえる
1月	クリームボックス カレーポトフ 小松菜サラダ	牛乳	ぎゅうにゅう、なまクリーム とりにく、ベーコン ウィンナー	パン、さとう、バター れんにゅう、じゃがいも あぶら、コーンスターチ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、パセリ こまつな、コーン、もやし、きゅうり
2火	ラビのお弁当のピリヤニ イカのかりんと揚げ ビーフンスープ	ブック メニュー	ぎゅうにゅう、とりにく いか、ぶたにく かまぼこ	こめ、あぶら、かたくりこ にゅうなしマーガリン ピーフン	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、ピーマン、パプリカ きくらげ、たけのこ、はくさい、ねぎ
3水	家常豆腐丼 中華スープ レモネードゼリー	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 かんてん、アガー	こめ、おしむぎ、あぶら さとう、こまあぶら、かたくりこ はるさめ、はちみつ	にんじん、たけのこ、ほししいたけ はくさい、ねぎ、ピーマン、パプリカ にんにく、しょうが、きくらげ、もやし ねぎ、ちんげんさい、レモン
4木	山坂達者飯 さばの文化干し きゅうりとわかめの酢の物 沢煮腕	歯と口の健康週間	ぎゅうにゅう、だいず、さば じゃこ、わかめ、ぶたにく	こめ、あぶら、さつまいも かたくりこ、さとう	だいこん、もやし、きゅうり、ごぼう にんじん、えのき
5金	トマト担々麺 切干大根のナムル 青のりじゃが丸くん	30日間の健康週間	ぎゅうにゅう、ぶたにく だいず、みそ、あおのり とうにゅう	むしちゅうかめん、あぶら さとう、ごま、こまあぶら じゃがいも、刺竹-キツメ	にんにく、しょうが、もやし、トマト ねぎ、にら、きりぼしだいこん にんじん、だいこん、きゅうり
9火	ごはん ひじきとじゃこのふりかけ チキンチキンごぼう 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 かたくりこ、じゃがいも	ごぼう、にんじん、えだまめ、だいこん えのき、ねぎ、こまつな
10水	うめ茶漬け ししゃものから揚げ ゆで野菜のごま酢かけ 小玉すいか	入梅(11日)	ぎゅうにゅう、おかか のり、ししゃも	こめ、ごま、あぶら かたくりこ、あぶら、さとう	うめ、みつば、しょうが、にんにく キャベツ、もやし、にんじん こまつな、すいか
11木	スラッピージョー コーンサラダ ひよこ豆のポテトチャウダー	ワールド カップ おうえんこんだて 応援献立	ぎゅうにゅう、ぶたにく ベーコン、ひよこまめ なまクリーム	パン、あぶら、こむぎこ じゃがいも、バター、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん ピーマン、マッシュルーム、パセリ もやし、コーン、きゅうり
12金	ごはん さわらの韓国風焼き チョレギサラダ トック入りスープ		ぎゅうにゅう、さわら、わかめ とりにく、ベーコン	こめ、ねぎ、にんにく、しょうが あぶら、ごま、こまあぶら さとう、トック	ねぎ、にんにく、しょうが、キャベツ にんじん、きゅうり、だいこん、こまつな
15月	メキシカンライス 鶏肉と野菜のスープ メープル・パンナコッタ	ワールド カップ おうえんこんだて 応援献立	ぎゅうにゅう、ぶたにく ウィンナー、とりにく なまクリーム、アガー	こめ、あぶら、さとう にゅうなしマーガリン	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム コーン、ピーマン、キャベツ、たまねぎ いんげん
16火	いわしの混ぜはん 豚汁 芋ようかん	6月16日は 利根子の日	ぎゅうにゅう、いわし ぶたにく、なまあげ みそ、かんてん	こめ、おしむぎ、あぶら かたくりこ、さとう こんにゃく、さつまいも	いんげん、ごぼう、ほししいたけ にんじん、だいこん、ねぎ、こまつな
17水	なすとトマトのスパゲッティ 大根サラダ ぐりとくらのカステラ	ブック メニュー	ぎゅうにゅう、ベーコン ハム、とうにゅう	スパゲッティ、あぶら オリーブオイル、さとう こむぎこ、はちみつ	なす、トマト、にんにく、パセリ にんじん、だいこん、コーン きゅうり、たまねぎ
18木	出来立てメロンパン ビーンズシチュー フレンチサラダ		ぎゅうにゅう、ぶたにく いんげんまめ、ひよこまめ レンズまめ	パン、刺竹-キツメ、あぶら バター、にゅうなしマーガリン じゃがいも、さとう、こむぎこ	メロン、にんにく、にんじん、たまねぎ マッシュルーム、グリーンピース キャベツ、もやし、こまつな
19金	ごはん 鉄火みそ 鮭の塩麴焼き 野菜のお浸し けんちん汁	毎月19日は 食育の日	ぎゅうにゅう、とりにく しらす、みそ、さけ おかか、あぶらあげ、とうふ	こめ、ごま、あぶら、さとう こまあぶら、こんにゃく さいとも	にんじん、にら、もやし、キャベツ きゅうり、ごぼう、だいこん、ねぎ
22月	タコライス 沖縄もずくスープ パインゼリー		ぎゅうにゅう、ぶたにく チーズ、ツナ、とうふ もずく、アガー	こめ、おしむぎ、あぶら さとう、かたくりこ	にんにく、しょうが、たまねぎ、セロリー キャベツ、にんじん、はくさい、ねぎ パインジュース
23火	チキンライスのホワイトソースがけ イタリアンサラダ ゆでとうもろこし	1年生 とうもろこし 皮むき	ぎゅうにゅう、とりにく ベーコン、なまクリーム	こめ、にゅうなしマーガリン あぶら、こむぎこ、バター オリーブオイル、さとう	玉ねぎ、マッシュルーム、にんじん、コーン グリーンピース、キャベツ、こまつな きゅうり、レモン、とうもろこし
24水	親子丼 キャベツと油揚げのみそ汁 冷凍みかん		ぎゅうにゅう、とりにく、みそ たまご、のり、あぶらあげ	こめ、おしむぎ、あぶら さとう、かたくりこ	たまねぎ、ねぎ、ほししいたけ にんじん、キャベツ、えのき ほうれんそう、みかん
25木	木島平村のごはん 黒酢の酢豚 冬瓜のスープ 枝豆	2年生 後援さやもぎ	ぎゅうにゅう、ぶたにく とりにく	きじまだいらむらのこめ かたくりこ、あぶら じゃがいも、さとう	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
26金	柏パン 11ぴきのねこのコロケ コールスローサラダ トマトスープ	ブック メニュー	ぎゅうにゅう、とりにく ハム、ベーコン	パン、じゃがいも、あぶら パンこ、こむぎこ、さとう オリーブオイル、マカロニ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、セロリー コーン、トマト、にんにく、パセリ
29月	ごはん 手作りのりの佃煮 肉豆腐 キャベツと小松菜のごま和え	つくえの 佃煮の日	ぎゅうにゅう、のり ぶたにく、とうふ	こめ、さとう、しらたき ごま、こまあぶら	にんじん、しめじ、まいたけ、はくさい ねぎ、キャベツ、もやし、こまつな、きゅうり
30火	丹後のまつぶた寿司 京風みそ汁 水無月	夏越しの 餅	ぎゅうにゅう、さば あぶらあげ、みそ あまなっとう	こめ、さとう、こむぎこ しょうしんこ	しょうが、ほししいたけ、かんぴょう きぬさや、えのき、みずな、にんじん

※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。

平均栄養価：エネルギー581kcal たんぱく質22.7g 脂質20.9g 食塩相当量2.7g