

6月のこんだて

日	曜	献立名	牛乳	旬の食材 行事食等	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える
2	火	揚げパン チリコンカン チョップドサラダ	○	アメリカ料理 	ぎゅうにゅう、きなこ、ぶたにく、 ベーコン、だいず	ミルクパン、さとう、あぶら、でんぶ ん、クルトン	にんにく、たまねぎ、にんじん、セロ リー、キャベツ、きゅうり、パプリカ、 コーン
3	水	ホイコーロー丼 豆腐と卵のスープ オレンジポンチ	○		ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、とう ふ、わかめ、たまご、かんてん	こめ、あぶら、さとう、でんぶん	にんにく、しょうが、キャベツ、ねぎ、 にんじん、ピーマン、たまねぎ、えの きたけ、オレンジューズ、みかん、 レモン
4	木	ごはん チキンチキンごぼう キャベツのみそ汁	○	歯 	ぎゅうにゅう、とりにく、あぶらあ げ、かつおぶし、こんぶ、みそ	こめ、でんぶん、あぶら、じゃがいも、 さとう	ごぼう、にんじん、えだまめ、キャベ ツ、ごまつな、もやし、しめじ
5	金	麦ごはん パンサンスー 豆乳スープ	○	と 口	ぎゅうにゅう、まあじ、ハム、ぶたに く、とうふ、かつおぶし、こんぶ、ちよ うせいとうにゅう	こめ、むぎ、さとう、あぶら、はるさめ	しょうが、にんにく、ねぎ、もやし、 キャベツ、にんじん、きゅうり、たま ねぎ、とうもろこし、しいたけ
8	月	ジャージャー麺 トマトときゅうりのサラダ いちご蒸しパン	○	の 健	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず、み そ、ちようせいとうにゅう	ちゅうかめん、あぶら、さとう、でん ぶん、むしパンミックス、マーガリン	にんにく、しょうが、たまねぎ、にん じん、ねぎ、たけのこ、しいたけ、きゅ うり、トマト、いちごジャム、いちご
9	火	鮭わかめごはん 厚揚げの田楽 いりどり	○	康 週	ぎゅうにゅう、さけ、わかめ、なまあ げ、みそ、とりにく	こめ、ごま、さとう、あぶら、じゃがい も、こんにゃく	こねぎ、にんじん、ごぼう、たけのこ、 しいたけ
10	水	たらこフランスパン クラムチャウダー ブロッコリーサラダ	○	間 	ぎゅうにゅう、たらこ、ベーコン、あ さり、ちようせいとうにゅう、いんげ んまめ	パン、マーガリン、あぶら、じゃがい も、ごむぎ、さとう	たまねぎ、にんじん、ごまつな、しめ じ、キャベツ、ブロッコリー
11	木	梅の梅照り丼 切り昆布サラダ あじさいゼリー	○	入梅の白 	ぎゅうにゅう、いわし、こんぶ、かん てん	こめ、でんぶん、ごむぎ、あぶら、さ とう、はちみつ	しょうが、うめぼし、キャベツ、もやし、 きゅうり、にんじん、にんにく、ぶ どうジュース、レモン
12	金	ガーリックライス ズッキーニソテー 手作りハンバーグ ABCスープ	○	ズッキーニ 	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず、 ベーコン、ウィンナー	こめ、マーガリン、あぶら、パンこ、で んぶん、マカロニ	にんにく、たまねぎ、ズッキーニ、 コーン、キャベツ、にんじん
15	月	ごはん 生揚げの中華風煮 なすのみそ汁	○	なす 	ぎゅうにゅう、なまあげ、ぶたにく、 あぶらあげ、かつおぶし、こんぶ、み そ	こめ、さとう、あぶら、でんぶん	にんにく、しょうが、たまねぎ、もやし、 にんじん、グリーンピース、なす、ご まつな
16	火	ジャッキーのかぼちゃパン トマトシチュー カラフルマリネ	○		ぎゅうにゅう、とりにく、いんげんま め、ハム	ごむぎ、さとう、マーガリン、あぶ ら、じゃがいも	かぼちゃ、レーズン、にんにく、たま ねぎ、にんじん、セロリー、マッシュ ルーム、ピーマン、キャベツ、パプリ カ、レモン
17	水	あんかけチャーハン 花シューマイ 海そうサラダ	○		ぎゅうにゅう、ぶたにく、かまぼこ、 かつおぶし、とりにく、だいず、とう ふ、かいそうミックス	こめ、あぶら、さとう、でんぶん、しゅ うまいのかわ	ねぎ、しょうが、はくさい、にんじん、 グリーンピース、しいたけ、たまねぎ、 キャベツ、きゅうり
18	木	五目おこわ 田舎汁 赤魚のねぎ塩焼き さくらんぼ	○	さくらんぼ 	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あかうお、 とうふ、あぶらあげ、かつおぶし、こ んぶ、みそ	こめ、もちこめ、あぶら、さとう、さ と、いも	にんじん、たけのこ、えだまめ、しい たけ、しょうが、にんにく、ねぎ、だい こん、ごまつな、しめじ、さくらんぼ
19	金	きつねうどん ポテトたこ揚げ おかひじきのさっぱり和え	○	養育の日 6月食育月間 	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、わかめ、 かつおぶし、こんぶ、たこ、あおりの、 おかか、とりにく	うどん、さとう、じゃがいも、でんぶ ん、あぶら	ねぎ、にんじん、べにしょうが、こね ぎ、キャベツ、もやし、きゅうり、おか ひじき、うめぼし
22	月	生姜焼き丼 とうがんの和風スープ 冷凍みかん	○		ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、 とうふ、かつおぶし	こめ、でんぶん、あぶら、さとう	たまねぎ、もやし、はくさい、にんじ ん、とうもろこし、グリーンピース、しょうが、 にんにく、とうがん、えのきたけ、こ ねぎ、みかん
23	火	チキンカレーライス グリーンサラダ マンゴープリン	○	マンゴー 	ぎゅうにゅう、とりにく、ちようせい とうにゅう	こめ、あぶら、じゃがいも、さとう、こ むぎ、マーガリン	にんにく、しょうが、たまねぎ、にん じん、キャベツ、きゅうり、プロッコ リー、えだまめ、マンゴーソース
24	水	ごはん いんげんのごま和え チキン南蛮 さつまいものみそ汁	○	いんげん 	ぎゅうにゅう、とりにく、かつおぶ し、こんぶ、みそ	こめ、でんぶん、ごむぎ、あぶら、さ とう、エッグフリーマヨネーズ、ご ま、さつまいも、こんにゃく	しょうが、にんにく、ねぎ、きゅうり、 たまねぎ、キャベツ、ごまつな、にん じん
25	木	黒砂糖パン スコッチブロス シェパードパイ バナナ	○		ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず、 ちようせいとうにゅう、とりにく	くろざとう、しょうが、あぶら、ごむ ぎ、さとう、じゃがいも、マーガリ ン、おしむぎ	にんにく、たまねぎ、にんじん、トマ ト、かぶ、キャベツ、バナナ
26	金	木島平村のごはん 切干大根の炒め煮 焼き魚(ほっけ) 七彩汁	○	木島平村の 食村 	ぎゅうにゅう、ほっけ、さつまいも、 あぶらあげ、とうふ、かつおぶし、こ んぶ、みそ	こめ、あぶら、さとう	きりほしだいこん、にんじん、だいこ ん、かぼちゃ、ごまつな、ごぼう、ねぎ、 えのきたけ、かんぴょう
29	月	ペペロンチーノ コンソメスープ レモン入り小松菜マドレーヌ	○		ぎゅうにゅう、ベーコン、ちようせい とうにゅう	スパゲッティ、マーガリン、あぶら、 じゃがいも、ごむぎ、さとう、はち みつ	たかのつめ、にんにく、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、コーン、ごま つな、レモン
30	火	じゃこごはん 野菜のそぼろ煮 肉だんごのスープ	○		ぎゅうにゅう、じゃこ、とりにく、だ いず、ぶたにく、とうふ、かつおぶし	こめ、ごま、あぶら、じゃがいも、こ んにゃく、さとう、でんぶん	しょうが、たまねぎ、にんじん、たけ のこ、グリーンピース、しいたけ、はく さい、ごまつな、えのきたけ