

6がつこんだてひょう



ひ	よう	しゅしよく	牛乳	こんだて	はたらくちからたいおんになる(き)		
					ちやにくほねなどをつくる(あか)	からだのちようしをよくしびょうきをふせぐ(みどり)	
3	月	しよくパン マーシャルピンズ		フォー ごぼうのごまマヨサラダ	パン ビーフン あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ マーシャルピンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく さかなすりみあげ	にんじん ねぎ もやし たまねぎ しいたけ にんにく しょうが レモン ごぼう きゅうり
4	火	タコライス		コーンとたまごのスープ	こめ むぎ さとう でんぷん あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたず チーズ ベーコン たまご	トマト にんじん ピーマン チンゲンサイ たまねぎ にんにく キャベツ コーン
5	水	ごはん		あつあげのみそいため うめかつおあえ はるさめじる	こめ さとう あぶら でんぷん はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あつあげ いかかつお かまぼこ こんぶ(だし) かつおぶし(だし)	にんじん チンゲンサイ たまねぎ きくらげ しょうが キャベツ きゅうり ばいにく しいたけ
6	木	ミルクパン		コーンシチュー ツナサラダ ココアビーンズ	パン じゃがいも あぶら バター さとう でんぷん	ぎゅうにゅう いんげんまめ ベーコン チーズ だいたず ツナ	にんじん たまねぎ コーン きゅうり キャベツ
7	金	まるごとくまもとありがとうのひ ぶちまるむぎごはん		しいらフライ トマトときゅうりのあえもの みそしる	こめ むぎ パンこ あぶら こむぎこ さとう ごま じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう しいら みそ いりこ(だし)	トマト にんじん チンゲンサイ きゅうり たまねぎ
10	月	セルフドッグ		まめのドライカレー ラビオリスープ とうもろこし	パン マカロニ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー ベーコン チーズ だいたず	にんじん トマト たまねぎ キャベツ にんにく しょうが セロリ とうもろこし
11	火	むぎごはん		さばのしょうがに えだまめのすのもの とうふのすましじる	こめ むぎ さとう ごま こんにやく	ぎゅうにゅう さば とうふ かまぼこ かつおぶし(だし) わかめ こんぶ(だし)	にんじん ねぎ しょうが きゅうり えだまめ たまねぎ えのきたけ
12	水	ごはん		レイシとぶたにくのみそマヨいため しおこんぶあえ にらたまじる	こめ こんにやく さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ しおこんぶ とうふ たまご こんぶ(だし) かつおぶし(だし)	にんじん にら レイシ(にがうり) たまねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり えのきたけ
13	木	しよくパン みかんジャム		サラダスパゲティ きびなごごまフライ	パン スパゲッティ さとう あぶら パンこ ごま みかんジャム	ぎゅうにゅう チキンフレーク ハム わかめ きびなご	にんじん キャベツ きゅうり コーン たまねぎ
14	金	ぶちまるむぎ ごはん		ジャーチャンとうふ もやしのちゅうかあえ あじつけのり	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ いっしょくあじつけのり	にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく しょうが もやし きゅうり
17	月	ミルクパン		パリパリやきそば にんじんサラダ	パン チャーめん さとう あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく いか かまぼこ ツナ	ピーマン にんじん たまねぎ しょうが もやし キャベツ きくらげ コーン きゅうり
18	火	むぎごはん		いわしのおろしに くきわかめのあえもの スタミナぶたじる	こめ むぎ こんにやく さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう いわし とうふ ぶたにく みそ くきわかめ	にんじん にら だいこん もやし キャベツ ごぼう にんにく しょうが
19	水	ひごまるデー じゃがいも ごはん		じゃがいものカレーいため きりぼしだいこんのそくせきづけ つみれじる	こめ じゃがいも さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう サラダこんぶ ベーコン さかなのつみれ とうふ こんぶ(だし) かつおぶし(だし)	にんじん ねぎ たまねぎ きゅうり きりぼしだいこん たまねぎ しょうが えのきたけ
20	木	パインパン		キスフライ ビーンズサラダ ラビオリスープ	パン パンこ あぶら さとう ラビオリ	ぎゅうにゅう きす だいたず いんげんまめ ベーコン チキンフレーク	にんじん チンゲンサイ キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ
21	金	ハヤシライス		かいそうサラダ てづくりうめゼリー	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ しらすぼし ぜりーのもと	トマト にんじん たまねぎ しめじ しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン りんごかじゅう うめかじゅう
24	月	まるパン		ホキフライ パインサラダ やさいスープ	パン パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ とりにく	キャベツ きゅうり パイン たまねぎ にんじん チンゲンサイ しめじ
25	火	ポークカレー あじめぐり 「しゅりじょう」		じゃこまめサラダ フルーツミックス	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも ごまあぶら カクテルゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ だいたず しらすぼし	にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんごピューレ キャベツ きゅうり パイン おうとう
26	水	もずくどん		イナムドゥチ ゴーヤチップス	こめ さとう あぶら でんぷん こんにやく こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく だいたず もずく あつあげ ぶたにく みそ かまぼこ かつおぶし(だし)	にんじん ピーマン たまねぎ コーン しょうが だいこん ごぼう しいたけ レイシ(にがうり)
27	木	ミルクパン		じゃがいものトマトに かみかみチーズサラダ	パン さとう マカロニ じゃがいも あぶら カシューナッツ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ しらすぼし	トマト にんじん たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり
28	金	むぎごはん		さかなのあまずづけ キャベツのみそしる ざぜんまめ	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ でんぷん こくとう	ぎゅうにゅう ホキ あぶらあげ みそ わかめ いりこ(だし) だいたず こんぶ	にんじん ピーマン たまねぎ キャベツ

※ 都合により献立が変更になることがあります。