

6月分のきゅうしょくこんだてひょう(6月1日~6月30日)

ぎゅうにゅう まいまい
牛乳は、からだをつくるあかのなかまでです。毎回です。



日 ・ よう	パン・ ごはん き	こんだてのなまえ	おかずのざいりょう			月	ごはん	メニュー	材料	材料	材料
			き エネルギーになる	あか からだをつくる	みどり からだのちょうしをととのえる						
1 ・ 月	ごはん	・マーボーはるさめ ・チンゲンサイともやしのあまずあえ ・いりくろまめ	はるさめ サツアぶら さとう	ぶたひきにゃん ぶたひきにゃん あのみそ	たまねぎ にんじん にら しょうが しいたけ チンゲンサイ もやし	15 ・ 月	ごはん	・わふうカレーどんぶり ・オクラのあまずあえ ・わなし(かんづめ)	サツアぶら さとう	ぶたひきにゃん うつあげ けしりふし	たまねぎ にんじん あおなご しょうが オクラ わなし(かん)
2 ・ 火	ごはん	・にくじゃが ・オクラのおかかいため ・きゅうりのあかじそあえ	じゃが芋 サツアぶら さとう	ぎゅうにく けしりふし わいおばし	たまねぎ にんじん さんどまめ オクラ きゅうり	16 ・ 火	ごはん	・いわしてんぷら ・ごもくじる ・きゅうりのすのもの	あぶら さとう	いわしてんぷら わかめ けしりふし けしりふし	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり
3 ・ 水	ミニ コッパン	・いかてんぷら ・フレッシュトマトのスープに ・キャベツのバジルふうみサラダ ・みかんジャム	あぶら じゃが芋 さとう	いかてんぷら けしりふし ウィンナー	たまねぎ トマト にんじん えだまめ キャベツ	17 ・ 水	ミニ コッパン	・チキントマトスパゲティ ・キャベツのピクルス ・ぼうチーズ	スパゲティ サツアぶら さとう オリーブあぶら	けしりふし ウィンナー ぼうチーズ	たまねぎ トマト(ゆ) にんじん ピーマン キャベツ
4 ・ 木	ごはん	・ぶたひきにゃんとにらの そぼろどんぶり ・みそしる ・さんどまめのごまあえ	サツアぶら さとう ねりごま	ぶたひきにゃん けしりふし わかめ あのみそ うまめ にぼし	たまねぎ にんじん にら しょうが キャベツ えのきたけ さんどまめ	18 ・ 木	ごはん	・はっぼうさい ・あつあげのちゅうかみそだれかけ ・もやしのちゅうかあえ	サツアぶら さとう てんぷん ごまあぶら	ぶたひきにゃん うつあげ あつあげ たまご	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン しいたけ しょうが にんじん もやし
5 ・ 金	おきつパン	・カレードリア ・スープ ・ぶどうゼリー	やぶくまい サツアぶら じゃが芋	けしりふし ぶたひきにゃん	たまねぎ かんぴす キャベツ にんじん コーン (Rセ) ぶどうゼリー	19 ・ 金	おきつパン	・ぶたひきにゃんのレモンじょうゆやき ・けいにくとキャベツのスープ ・うずらまめのグラッセ	サツアぶら さとう オリーブあぶら	ぶたひきにゃん けしりふし うずら まめ	たまねぎ レモン キャベツ にんじん かんぴす コーン しょうが
8 ・ 月	ごはん	・けいにくとあつあげのもの ・ぎゅうにくとキャベツの いためもの ・きゅうりのしょうがづけ	じゃが芋 さとう サツアぶら	けしりふし あつあげ けしりふし ぶたひきにゃん	たまねぎ にんじん さんどまめ キャベツ ピーマン きゅうり しょうが	22 ・ 月	ごはん	・ハヤシライス ・キャベツとコーンのサラダ ・りんご(かんづめ)	じゃが芋 サツアぶら しょうが さとう	ぶたひきにゃん しょうが たまご	たまねぎ にんじん かんぴす セロリ しょうが キャベツ コーン りんご(かん)
9 ・ 火	ごはん	・ぶたひきにゃんのうめふうみやき ・ごもくじる ・ツナとさんどまめのいためもの	さとう サツアぶら	ぶたひきにゃん ぶたひきにゃん けしりふし ツナ	ピーマン ほういん たまねぎ にんじん あおなご えのきたけ さんどまめ	23 ・ 火	ごはん	・けいにくのしおこうじやき ・みそしる ・さかなひじきそぼろ	サツアぶら さとう	けしりふし うまめ あつあげ あのみそ うまめ けしりふし けしりふし さかなミンチ	たまねぎ キャベツ こまつな えのきたけ しいたけ
10 ・ 水	ミニ コッパン	・チキンレバーカツ ・スープに ・グリーンアスパラガスとコーンのサラダ ・いちごジャム	あぶら じゃが芋 さとう	チキンレバー ウィンナー	キャベツ たまねぎ にんじん かん アスパラガス コーン	24 ・ 水	ミニ コッパン	・わふうやきそば(きざみのり) ・オクラのごまずあえ ・まっちゃだいず	わふうやきそば サツアぶら すりごま さとう	ぶたひきにゃん きざみのり まっちゃだいず	キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん オクラ
11 ・ 木	ごはん	・チンジャオニューロウスー ・ちゅうかみそスープ ・えだまめ	サツアぶら さとう てんぷん	ぶたひきにゃん ぶたひきにゃん あのみそ	ピーマン たけのこ しょうが たまねぎ にんじん コーン にら しいたけ えだまめ	25 ・ 木	ごはん	・ぶたひきにゃんのごまみそやき ・すましじる ・きりぼしだいこんのいためもの	ねりごま さとう いりごま サツアぶら	ぶたひきにゃん あのみそ かまぼこ わかめ けしりふし けしりふし うつあげ	たまねぎ ピーマン キャベツ にんじん きりぼし だいこん
12 ・ 金	パン コッパン	・けいにくとかぼちゃのシチュー ・ミックスかいそうのサラダ ・オレンジ	サツアぶら さとう	けいにく ベーコン ミックスかいそう	キャベツ たまねぎ にんじん かん アスパラガス コーン キャベツ きゅうり オレンジ	26 ・ 金	パン コッパン	・えびのチリソース ・ちゅうかスープ ・ミニフィッシュ	てんぷん あぶら サツアぶら さとう	えび やきぶこ ミニフィッシュ	たまねぎ しょうが にんじん チンゲンサイ たけのこ にんじん もやし しいたけ
						29 ・ 月	パン コッパン	・サーモンフライ ・カレースープ ・キャベツのサラダ ・ブルーベリージャム	あぶら じゃが芋 サツアぶら さとう	サーモンフライ ぶたひきにゃん	たまねぎ にんじん かんぴす キャベツ
						30 ・ 火	ごはん	・けいにくのおろしじょうゆかけ ・みそしる ・ツナともやしのいためもの	じゃが芋 サツアぶら	けいにく あのみそ うまめ けしりふし けしりふし ツナ	たにんおろし ゆずかじゅう たまねぎ にんじん だいこんば もやし コーン