

# 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

牛乳は、からだをつくるあかのなかまです。毎回です。

まいかい

		おかずのざいりょう			日 ・ ごはん よう き	こんだてのなまえ	おかずのざいりょう		
		き	あか	みどり			き	あか	みどり
日 ・ ごはん よう き	こんだてのなまえ	エネルギーになる	からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	16 ・ 火	・スパゲッティミートソース ・きゅうりのピクルス	エネルギーになる	からだをつくる	からだのちょうしをととのえる
1 ・ 月	・マーボーはるさめ				17 ・ 水	・わふうカレーどんぶり ・もずくとオクラのとりじり ・ヨーグルト			
2 ・ 火	・ぶたにくとキャベツのスープ				18 ・ 木	・ぶたにくのあまからやき ・すましじる ・きりぼしだいこんのいために			
3 ・ 水	・みそしる				19 ・ 金	・サーモンフライ ・とうにゅうスープ ・キャベツのカレーソテー			
4 ・ 木	・ハムとやさいのちゅうかスープ				22 ・ 月	・ぶたにくのごまみそやき ・すましじる ・のりのつくだに			
5 ・ 金	・スープ				23 ・ 火	・えびのチリソース ・ちゅうかスープ ・わなしのかんづめ			
8 ・ 月	・すきやきに				24 ・ 水	・けいにくのしょうゆバターやき ・みそしる ・きゅうりのあえもの			
9 ・ 火	・てぼまめのスープ				25 ・ 木	・ハヤシライス ・キャベツのゆずドレッシング ・さくらんぼ			
10 ・ 水	・ちゅうかに				26 ・ 金	・いかてんぷら ・フレッシュトマトのスープに ・サワーソテー			
11 ・ 木	・ごもくじる				29 ・ 月	・ぶたにくとやさいのいためもの ・みそしる ・キャベツのあかじそあえ			
12 ・ 金	・やきそば				30 ・ 火	・かぼちゃのクリームシチュー ・ミックスかいそうのサラダ ・りんごのかんづめ			
15 ・ 月	・けいにくのおろししょうゆかけ ・みそしる ・やさしいため								