



6月のこんだて



日	曜日	献立名	主な材料
1	火	肉じゃが・ブロッコリーのおかか和え 卵の味噌汁・フルーツ・麦茶	豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、椎茸、糸こん、絹さや/ ブロッコリー、もやし、かつおぶし/卵、小葱、油揚げ、みそ、煮干
2	水	揚げしゅうまい・麻婆豆腐 チンゲン菜の味噌汁・フルーツ・牛乳	しゅうまい/鶏挽肉、豆腐、玉葱、にら、麻婆の素/ チンゲン菜、人参、えのき茸、みそ、煮干
3	木	鮭のムニエル・茄子のソテー 南瓜の味噌汁・フルーツ・麦茶	サケ、小麦粉/茄子、玉葱、人参、ピーマン、しめじ/ 南瓜、水菜、みそ、煮干
4	金	豚肉とごぼうの卵とじ・小松菜のお浸し わかめの味噌汁・フルーツ・麦茶	豚肉、ごぼう、れんこん、舞茸、いんげん、なると、卵/ 小松菜、白菜、人参/わかめ、長葱、大根、みそ、煮干
5	土	キャベツ炒め・さつま芋のレモン煮 おぐらの味噌汁・フルーツ・麦茶	鶏肉、キャベツ、玉葱、人参/さつま芋、レモン、レーズン、バター/ おぐら、厚揚げ、なめこ、みそ、煮干
6	日	休園	
⑦	月	野菜あんかけうどん・酢かぶ・チーズ フルーツ・麦茶	うどん、昆布、鶏肉、玉葱、人参、えのき茸、もやし、にら 片栗粉、卵/かぶ、胡瓜、かにかまぼこ/チーズ
8	火	鯖の塩焼・ひじきと大豆の煮付 玉葱の味噌汁・フルーツ・麦茶	サバ/豚肉、ひじき、人参、大豆水煮、高野豆腐/玉葱、水菜 しめじ、みそ、煮干
9	水	ポテトサラダ・ウインナー せんべい汁・フルーツ・牛乳	じゃが芋、ツナ、人参、アスパラ、コーン、マヨネーズ/ウインナー/ 鶏肉、ごぼう、玉葱、人参、つきこん、舞茸、小葱、おつゆせんべい
10	木	チンジャオロース・卵焼き・トマト なめこの味噌汁・フルーツ・麦茶	豚肉、ピーマン、筍、椎茸、人参、/卵/トマト/なめこ、大根 チンゲン菜、みそ、煮干
11	金	チキンソテー・ほうれん草の磯辺和え 茄子の味噌汁・フルーツ・麦茶	鶏肉/ほうれん草、キャベツ、人参、海苔/茄子、豆腐、絹さや みそ、煮干
12	土	挽肉カレー・レタスのしらす和え フルーツヨーグルト・麦茶	挽肉、玉葱、ミックスベジタブル、カレールウ、牛乳、福神漬/ レタス、わかめ、人参、しらす/みかん缶、もも缶、バナナ、ヨーグルト
13	日	休園	
⑭	月	ベーコンとペンのケチャップ煮・根菜サラダ・パン 豆腐スープ・フルーツ・麦茶	ベーコン、ペンネ、玉葱、人参、マッシュルーム、パプリカ、じゃが芋、トマト、ケチャップ ブロッコリー/ごぼう、れんこん、人参、いんげん、ちくわ、マヨネーズ/ロールパン/豆腐、きくらげ
15	火	三色納豆・にらたま 白菜の味噌汁・フルーツ・麦茶	納豆、ハム、チーズ、ほうれん草/豚肉、にら、玉葱、人参 しめじ、卵/白菜、南瓜、みそ、煮干
16	水	誕生会…ゼリーがつかます 手作り弁当の日(牛乳が出ます)	
17	木	茄子と厚揚げの炒め物・わかめと春雨の酢の物 大根の味噌汁・フルーツ・麦茶	豚肉、茄子、厚揚げ、玉葱、人参、筍、ピーマン/わかめ、春雨 胡瓜、人参、もやし、かまぼこ/大根、舞茸、水菜、みそ、煮干
18	金	シーフードシチュー・鶏肉とアスパラのソテー フルーツ・麦茶	えび、いか、じゃが芋、玉葱、人参、チンゲン菜、シチュールウ 牛乳/鶏肉、アスパラ、人参、カリフラワー、コーン
19	土	里芋のそぼろ煮・トマト・ふりかけ 長葱の味噌汁・フルーツ・麦茶	里芋、挽肉、人参、椎茸、小松菜/トマト/のりたまふりかけ/ 長葱、花麩、みそ、煮干
20	日	休園	
⑰	月	サンドイッチ・チーズ炒り卵 水菜スープ・フルーツ・牛乳	食パン、ハム、マーガリン、ジャム/チーズ、ほうれん草、卵/ 水菜、玉葱、人参
22	火	ちくわのかわり揚げ・もやしのカレーソテー かぶの味噌汁・フルーツ・麦茶	ちくわ、ゆかり、青のり、小麦粉/豚肉、もやし、玉葱、人参 セロリ、胡瓜、えのき茸、カレー粉/かぶ、板麩、みそ、煮干
23	水	鱈の煮付・白菜のお浸し さつま芋の味噌汁・フルーツ・麦茶	タラ、生姜、長葱/白菜、小松菜、人参、しめじ/さつま芋、玉葱 絹さや、みそ、煮干
24	木	炒り鶏・キャベツのマヨネーズ和え にらの味噌汁・フルーツ・麦茶	鶏肉、ごぼう、大根、人参、椎茸、れんこん、こんにゃく、いんげん/キャベツ、人参 ブロッコリー、かにかまぼこ、マヨネーズ、トマト/にら、なめこ、油揚げ、みそ、煮干
25	金	ハヤシライス・豆腐とひじきのサラダ フルーツ・麦茶	豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、マッシュルーム、グリーンピース ハヤシルウ/豆腐、ひじき、レタス、水菜、人参、パプリカ
26	土	ピーマンの肉詰め焼・人参グラッセ・コーンソテー 筍の味噌汁・フルーツ・麦茶	ピーマン、挽肉、玉葱、パン粉、ソース/人参、バター/コーン/ 筍、わかめ、みそ、煮干
27	日	休園	
⑳	月	冷やし中華・南瓜のいとこ煮 ヨーグルト・麦茶	中華麺、ハム、卵、胡瓜、わかめ、もやし、トマト/南瓜、小豆/ ヨーグルト
29	火	栄養きんぴら・野菜の即席漬 里芋の味噌汁・フルーツ・麦茶	豚肉、ごぼう、人参、れんこん、糸こん、さつま揚げ、ちくわ、なると/白菜 茄子、かぶ、人参、みょうが、青じそ/里芋、小葱、舞茸、みそ、煮干
30	水	コロケ・せん切りキャベツ・たこさんウインナー 洋風かきたま汁・フルーツ・牛乳	コロケ、ソース、キャベツ/ウインナー/鶏肉、玉葱、人参 椎茸、ほうれん草、春雨、卵

※ ○がついている日は、ご飯はいりません。食物アレルギーをもつお子様には、代替食を提供します。