

6月のこんだて

あじさいの花が美しい季節。今月は虫歯予防月間です。
食事をバランスよく食べて、食後は歯みがきを忘れずに！

日	しゅしょく	てんかぶつ	しゅさい	ふくさい	おしる	デザート
2月	コッペパン		じゃがいもの ミートグラタン	げんきになるサラダ		フルーツポンチ
3火	うめちりごはん		すずきの やくみソース	こんぶあえ	ぐだくさん みそしる	
4水	こがたあげパン		わふうスパゲティ	ごまドレッシング サラダ		
5木	むぎごはん	ふりかけ	ちぐさやき	キャベツの ごまあえ	たまねぎの みそしる	
6金	ハヤシライス			ひじきとツナの サラダ		プリン
9月	コッペパン		チキンのプレゼ	グリーンサラダ	ポテトとコーンの スープ	
10火	むぎごはん		さけのみそマヨやき	やさいのあますあえ	ふしめんじる	
11水	キムチごはん		しろみざかなの からあげ	じゃこサラダ	わかめスープ	あおりんごゼリー
12木	むぎごはん	ふりかけ	じゃがいもの もちりあげ	きゅうりの うめこんぶあえ	とんじる	
13金	そぼろまぜごはん		さわらのしおやき	アスパラの おかかあえ	なめこのみそしる	パンプキン マフィン
16月	こめこパン		ぐだくさん オムレツ	ひじきサラダ	やさいスープ	
17火	ゆかりごはん		こうやどうふの たまごとじ	かがわじるし サラダ		かわちばんかん
18水	ぜんりゅうふんパン		オリーブぶたの コロッケ	ポイルやさい	ミネストローネ	
19木	ぎゅうごぼうごはん		すずきのたつたあげ	きゅうりの そくせぎづけ	ぐだくさんみそしる	
20金	ドライカレー			げんきになるサラダ		メロン
23月	ミルクパン		ナポリタン スパゲティ	かいそうサラダ		
24火	ひじきごはん		さけのさらさあげ	きゅうりの おかかあえ	じゃがいもの みそしる	
25水	こだいまいり ごはん		やきどうふの そぼろに	こまつなの ごまドレッシングあえ		ももゼリー
26木	ごはん		ぶたにくの しょうがやき	じゃがいもの わふうサラダ	やさいのみそしる	アイスパイン
27金	ちゅうかどんぶり			もやしのごますあえ		みかんクレープ
30月	こがたレーズンパン		ひやしちゅうか	かぼちゃの そぼろかけ		とうにゅうプリン

※毎食、牛乳がつきます。

※色つき枠は保育所のみ