

6月のこんだて

梅雨の季節になりました。食事と睡眠をしっかりとって、元気に過ごしましょう。虫歯を予防するためにも食後の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
1月	コッパン	ブルーベリージャム	しろいんげんまめのシチュー	ひじきサラダ	れんこんチップス	
2火	うめちりごはん		すすきのやくみソース	こんぶあえ	くだくさんみそしる	ぶどうゼリー
3水	パンパン		くだくさんオムレツ	ツナサラダ	はるさめスープ	
4木	むぎごはん	ふりかけ	えびとあつあげのちゅうかに	アスパラサラダ		とうにゅうプリンタルト
5金	ハヤシライス			ごまドレッシングサラダ		ももゼリー
8月	ミルクパン		ナポリタンスパゲティ	かいそうサラダ		
9火	むぎごはん		さけのみそマヨネーズやき	やさいのあますあえ	ふしめんじる	
10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	とうにゅうプリン
11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	
12金	そぼろませごはん		さわらのしおやき	アスパラのおかかあえ	ハッピーみそしる	
15月	こめこパン		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	
16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
17水	ぜんりゅうふんパン		オリーブとんのコロッケ	ポイルやさい	ミネストローネ	
18木	ぎゅうごぼうごはん		とりにくのからあげ	こまつなサラダ	けんちんじる	みかんゼリー
19金	ドライカレー			じゃこサラダ		メロン
22月	こめこパン		じゃがいものミートグラタン	げんきサラダ		フルーツボンチ
23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	なめこのみそしる	
24水	こだいまいりごはん		やきどうふのそぼろに	もやしのごまドレッシングあえ		ぶどうゼリー
25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	ももゼリー
26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
29月	バターロール		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
30火	ごはん		さけのこうみやき	ゆかりあえ	キャベツのみそしる	れいとうみかん

※毎食、牛乳がつきます。
※色つき枠は保育所のみ