

6月



# こんだて

ブログでも  
確認してね!



曜日	日付	食	材	料	名	おやつ	材	料	名
月	1	15	ジャーマンポテト 鶏ハムサラダ 味噌汁 ごはん	じゃがいも・人参・玉ねぎ・ベーコン・しめじ・パセリ 鶏肉・キャベツ・レタス・きゅうり・マヨネーズ・チーズ 長ネギ・豆腐・味噌・鰹節・煮干し	いちごジャムサンド 牛乳	食パン・バター いちごジャム			
		29	カレーマカロニグラタン ココロきゅうりサラダ 味噌汁 ごはん	マカロニ・豚肉・玉ねぎ・しいたけ・カレー粉・小麦粉・サラダ油・牛乳・チーズ きゅうり・コーン・竹輪・かに蒲鉾・ごま油 油あげ・榎茸・鰹節・煮干し	チーズおやき 牛乳	ごはん・チーズ 青のり・醤油			
火	2	16	親子丼 アスパラベーコンのバター炒め 味噌汁 ごはん	鶏肉・玉子・玉ねぎ・しめじ・人参・焼きのり・ごはん アスパラガス・ベーコン・榎茸・バター 小松菜・油揚げ・味噌・鰹節・煮干し	たい焼き 牛乳	薄力粉・玉子・牛乳・砂糖 小豆餡・重曹・ベーキングパウダー			
		30	大根と豚肉の甘辛炒め ツナサラダ 味噌汁 ごはん	豚肉・大根・にんじん・しめじ・こんにゃく キャベツ・レタス・シーチキン・コーン・マヨネーズ・青のり 長葱・しめじ・味噌・鰹節・煮干し	カスタードプリン 牛乳	牛乳・玉子・砂糖 バニラエッセンス			
水	3	17	回鍋肉 マカロニサラダ 味噌汁 ごはん	豚肉・キャベツ・にんじん・玉葱・しめじ・きくらげ きゅうり・マカロニ・竹輪・コーン・青のり・マヨネーズ 焼き麩・長葱・味噌・鰹節・煮干し	アメリカンドッグ 牛乳	ウィンナー・小麦粉・砂糖 サラダ油・玉子・コーンスターチ			
木	4	18	お肉屋さん風コロック 千切りサラダ 味噌汁 ごはん	じゃがいも・牛豚挽肉・人参・小麦粉・玉子・パン粉 キャベツ・きゅうり・コーン・青のり・ごま油・岩塩 油揚げ・小松菜・味噌・鰹節・煮干し	果物 牛乳	バナナ			
金	5	19	中華春雨 ほうれん草サラダ ワカメスープ ごはん	筍・キャベツ・春雨・人参・豚肉・パセリ ほうれん草・もやし・かに蒲鉾・コーン・ごま油 わかめ・榎茸・長葱	ヨーグルトゼリー 牛乳	ヨーグルト・牛乳・砂糖 ゼラチン			
土	6	20	釜揚げうどん かき揚げ ポイルキャベツサラダ	うどん・大根・干しシイタケ・小葱・鰹節 小エビ・玉葱・にんじん・小麦粉・玉子 キャベツ・ワカメ・コーン	五平餅 牛乳	ごはん・味噌・胡麻・醤油 砂糖・みりん			
月	8	22	コーンとポテトのグラタン ブロッコリーサラダ 味噌汁 ごはん	じゃがいも・クリームコーン・にんじん・玉ねぎ・鶏肉・しめじ・牛乳・チーズ・パセリ ブロッコリー・えのきだけ・コーン・カニ蒲鉾・ごま・ごま油 舞茸・小葱・味噌・鰹節・煮干し	ハムサンド 牛乳	食パン・ハム マーガリン			
火	9	23	五目きんぴら キャベツのゴマ塩サラダ 味噌汁 ごはん	ごぼう・人参・豚肉・しいたけ・こんにゃく・白ごま キャベツ・竹輪・コーン・かに蒲鉾・ごま油・すりごま・岩塩 大根・長葱・煮干し・鰹節	ミルクゼリー 麦茶	牛乳・生クリーム・砂糖 粉ゼラチン・バニラエッセンス サラダ油・ベーキングパウダー			
水	10	24	煮込みハンバーグ 磯サラダ 味噌汁 ごはん	牛豚挽肉・玉ねぎ・牛乳・パン粉・玉子 ワカメ・えのきだけ・焼きのり・もやし・竹輪・ごま油 ほうれん草・長葱・味噌・鰹節・煮干し	アメリカンワッフル 牛乳	小麦粉・玉子・バター・砂糖 牛乳・サラダ油・ベーキングパウダー			
木	11	25	もやしと豆腐のコンソメ炒め マカロニサラダ 味噌汁	豆腐・もやし・鶏肉・人参・しめじ・玉子 マカロニ・きゅうり・コーン・かに蒲鉾・青海苔 焼き麩・長葱・味噌・鰹節・煮干し	たまご巻き 牛乳	玉子・ごはん 焼きのり			
金	12	26	カレーライス 大根サラダ フルーツヨーグルト	豚肉・にんじん・玉葱・じゃがいも・ごはん 大根・きゅうり・竹輪・青のり・マヨネーズ バナナ・ヨーグルト	お好み焼き 牛乳	キャベツ・薄力粉・玉子・小エビ 鰹節・青のり・マヨネーズ			
土	13	27	鶏の唐揚げ ポテトサラダ 味噌汁 ごはん	鶏肉・小麦粉・片栗粉・生姜・にんにく じゃがいも・きゅうり・にんじん・コーン・青のり・マヨネーズ しめじ・ワカメ・味噌・鰹節・煮干し	ホットケーキ 牛乳	小麦粉・玉子・牛乳 砂糖・ベーキングパウダー			

★行事、その他都合により変更することがございます。