



よていこんだてひょう



日曜	しゅしよくのみもの	りょうりめい	つけるもの かけるもの	あかのしよくひん	きいろのしよくひん	みどりのしよくひん	びこう
	からだをつくるもとになる			ねつやちからのもとになる	からだのちょうしをととのえる		
2火	スパゲティ ミートソース ぎゅうにゅう	えだまめポテト こんにゃくサラダ (スパゲティミートソースのぐ)	かんきつ ドレッシング	ぎゅうにゅう・わかめ・ ぶたにく・だいず・チー ズ・こんぶ	スパゲティ・オリーブ ゆ・じゃがいも・こんに ゃく・あぶら・パ ター・こむぎこ・さとう	えだまめ・にんじん・キャベ ツ・とうもろこし・にんにく・ しょうが・たまねぎ・マッシュ ルーム・トマト・ゆず・オレン ジ・みかん・レモン・かぼす・ だいこん・あかピーマン・うめ	2日(火) ・スパゲティミートソース ミートソースを、スパゲティにかけて たべてください。 5日(金) ・やきウインナー やきウインナーを、コッペパンにはさ んでたべてください。
3水	ごはん ぎゅうにゅう	あおなのいためもの こだますいか マーボー豆腐		ぎゅうにゅう・ぶたに く・とうふ・みそ	こめ・あぶら・さとう・ オイスターソース・ごま あぶら・でんぶん	チンゲンサイ・にんじん・キャ ベツ・えのきたけ・とうもろこ し・すいか・しょうが・にんに く・ながねぎ・たまねぎ・しい だけ・にら	よくかんでたべよう！ 6月4日～10日は、「はとくちのけんこうしゅうかん」です。みなさんは、きゅうしよくを、なんかいかんでたべていますか？ じょうぶでけんこうな「は」と「くち」をたもつために、よくかんでたべるしゅうかんをつけましょう。 4日に、「かみかみきんぴら」がとうじょうします。かむことをいしきしてたべましょう。 
4木	ごはん ぎゅうにゅう	きびなごのさんしょうあげ(あげ) かみかみきんぴら うちまめじる	かみかみ こんだて	ぎゅうにゅう・きびな ご・こんぶ・あぶらあ げ・だいず・ぶたにく・ みそ	こめ・でんぶん・こめ こ・あぶら・こんにゃ く・ごまあぶら・さ とう・いりごま・じゃがい も	ごぼう・にんじん・だいこん・ ながねぎ	
5金	コッペパン ぎゅうにゅう	やきウインナー キャベツのソテー とうにゅうスープ かわちばんかん		ぎゅうにゅう・ウイン ナーソーセージ・ペー コン・とうにゅう	コッペパン・あぶら・さ とう・こめこ	たまねぎ・キャベツ・こまつ な・にんじん・とうもろこし・ パセリ・かわちばんかん	
8月	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのうめソースがけ(あげ) ごもくまめ やさしいみそしる		ぎゅうにゅう・いわし・ だいず・こんぶ・わか め・みそ	こめ・でんぶん・あぶ ら・さとう・いりごま・ こんにゃく・じゃがいも	うめ・にんじん・ごぼう・しい だけ・だいこん・はくさい・な がねぎ・こまつな	
9火	ガパオライス ぎゅうにゅう	(ガパオライスのぐ) はるさめサラダ にらたまスープ	タイの りょうり ちゅうか ドレッシング	ぎゅうにゅう・とり にく・だいず・ペー コン・とうふ・たまご・こんぶ	こめ・ごまあぶら・オイ スターソース・さとう・ はるさめ・でんぶん・み ずあめ	たまねぎ・にんじん・ピーマ ン・きピーマン・にんにく・バ ジル・しょうが・キャベツ・ きゅうり・とうもろこし・にら	
10水	カレーライス ぎゅうにゅう	ポップビーンズ(あげだいず)(あげ) ミックスフルーツ(もも&りんご) (カレーライスのぐ)		ぎゅうにゅう・だいず・ とりにく・チーズ	こめ・でんぶん・あぶ ら・じゃがいも・こむぎ こ・バター	もも・りんご・しょうが・にん にく・たまねぎ・にんじん・り んご	9日(火) ・ガパオライス ガパオライスのぐを、ごはんにかけて たべてください。
11木	ごはん ぎゅうにゅう	いかのしょうがやき くきわかめのいために とんじる		ぎゅうにゅう・いか・わ かめ・あぶらあげ・ぶ たにく・とうふ・みそ	こめ・あぶら・こんにゃ く・さとう・いりごま・ ごまあぶら・じゃがいも	しょうが・にんじん・たまね ぎ・ごぼう・だいこん・なが ねぎ・こまつな	10日(水) ・カレーライス カレーライスのぐを、ごはんにかけて たべてください。
12金	ごはん ぎゅうにゅう	さわらのみそやき じゃがいものにも すましじる		ぎゅうにゅう・さわら・ みそ・ぶたにく・とうふ	こめ・あぶら・さとう・ いりごま・でんぶん・ じゃがいも	しょうが・たまねぎ・にんじ ん・えだまめ・しいたけ・なが ねぎ・えのきたけ	17日(水) ・やきししゃも 1～2ねんせい 1ぼん 3～6ねんせい 2ぼん
15月	おきなわふう うどん ぎゅうにゅう	ホキのからあげ(あげ) もやしのチャンプルー かんきつるい(かわちばんかん)	おきなわけんの きょうどりょうり	ぶたにく・かまぼこ・ ぎゅうにゅう・ホキ	うどん・さとう・でんぶ ん・あぶら・ごまあぶら	にんじん・たまねぎ・なが ねぎ・にら・もやし・かわちば んかん	18日(木) ・クリームがけピラフ クリームソースを、ごはんにかけて たべてください。
16火	ごはん ぎゅうにゅう	なまあげのカレーそぼろあんかけ チャプチェ チンゲンサイのスープ	かんこくの りょうり	ぎゅうにゅう・なまあ げ・とりにく・ぶたに く・ウインナーソーセ ージ	こめ・さとう・でんぶ ん・あぶら・はるさめ・ オイスターソース・ごま あぶら	ながねぎ・しょうが・にんに く・にんじん・たまねぎ・キャ ベツ・ピーマン・チンゲンサ イ・えのきたけ	こんげつの「しゅん」のしよくざい  ・じゃがいも ・キャベツ ・えだまめ ・トマト ・きゅうり ・オクラ ・さやいんげん ・なす ・ピーマン ・パブリカ ・いわし ・かつお ・きびなご ・もずく ・すいか ・うめ ・かわちばんかん どのメニューにはいって いるでしょう？ さがしてみてくださいね
17水	わかめごはん ぎゅうにゅう	やきししゃも がめに キャベツのみそしる		わかめ・ぎゅうにゅう・ ししゃも・とりにく・あ ぶらあげ・みそ	こめ・あぶら・さとい も・こんにゃく・さとう	ごぼう・にんじん・しいたけ・ キャベツ・もやし・えのきた け・ながねぎ・こまつな	
18木	クリームがけ ピラフ ぎゅうにゅう	レモンハーブチキン さんしよくソテー (クリームがけピラフのぐ)		ぎゅうにゅう・とり にく・なまクリーム	こめ・あぶら・こめこ・ バター	バジル・パセリ・レモン・キャ ベツ・にんじん・とうもろこ し・たまねぎ・マッシュルーム	
19金	ごはん ぎゅうにゅう	かつおのごまがらめ(あげ) とりにく・とだいずのもの じゃがいものみそしる		ぎゅうにゅう・かつお・ だいず・とりにく・わか め・あぶらあげ・みそ	こめ・でんぶん・あぶ ら・さとう・いりごま・ こんにゃく・じゃがいも	しょうが・にんじん・ごぼう・ たまねぎ	
22月	コーンライス ぎゅうにゅう	とりにくのバーベキューソース クリームポテト キャベツのスープ		ぎゅうにゅう・とり にく・ペーコン・なまク リーム・チーズ	こめ・あぶら・バター・ さとう・じゃがいも	たまねぎ・とうもろこし・にん じん・パセリ・しょうが・にん にく・りんご・キャベツ	
23火	なめし ぎゅうにゅう	さけのしおやき こうや豆腐のもの もやしのみそしる		ぎゅうにゅう・さけ・こ うや豆腐・とりにく・ あぶらあげ・みそ	こめ・あぶら・ごまあぶ ら・さとう	ひろしまな・きょうな・だい こんば・にんじん・えだまめ・し いたけ・もやし・たまねぎ・こ まつな	
24水	ごはん ぎゅうにゅう	ちくわのいそべあげ(あげ) なすのみそいため もずくのスープ		ぎゅうにゅう・ちくわ・ あおのり・ぶたにく・な まあげ・みそ・もずく・ ペーコン・とうふ	こめ・こむぎこ・あぶ ら・いりごま・さとう・ でんぶん・ごまあぶら	しょうが・にんにく・たまね ぎ・しめじ・なす・にんじん・ ながねぎ・しいたけ	24日(水) ・ちくわのいそべあげ 1～2ねんせい 1ぼん 3～6ねんせい 2ぼん
25木	ちゃんぽんめん ぎゅうにゅう	あげしゅうまい(あげ) だいこんのナムル (ちゃんぽんめんのぐ)	ちゅうか ドレッシング	ぎゅうにゅう・ぶたに く・いか・えび・かまぼ こ・とうにゅう・こんぶ	むしちゅうかめん・しゅ うまいのかわ・パンこ・ でんぶん・あぶら・さ とう・オイスターソース・ ごまあぶら・みずあめ	しょうが・たまねぎ・だい こん・にんじん・こまつな・と うもろこし・にんにく・もやし・ キャベツ・きくらげ・にら・な がねぎ	25日(木) ・ちゃんぽんめん ちゃんぽんめんのぐを、ちゅうかめん にかけてたべてください。
26金	ごはん ぎゅうにゅう	さばのこうみやき トマトとオクラのにくじゃが さわにわん	 	ぎゅうにゅう・さば・ぶ たにく	こめ・さとう・ごまあぶ ら・あぶら・じゃがい も・こんにゃく	しょうが・にんじん・たまね ぎ・トマト・オクラ・だい こん・こまつな・しいたけ・ご ぼう・たけのこ	
29月	しよくパン ぎゅうにゅう	チキンカチャートラ キャベツとツナのペンネ コーンポタージュ こだますいか	イタリアの りょうり	ぎゅうにゅう・とり にく・ツナ・ペーコン・な まクリーム	しよくパン・じゃがい も・オリーブゆ・さ とう・でんぶん・マカロ ニ・あぶら・こむぎこ・ バター	たまねぎ・にんじん・セロ リー・にんにく・トマト・パセ リ・キャベツ・とうもろこし・ すいか	
30火	ひじきごはん ぎゅうにゅう	いわしのかばあげ(あげ) にびたし よしのじる		ひじき・あぶらあげ・ぶ たにく・ぎゅうにゅう・ いわし・ちくわ・とり にく・とうふ	こめ・さとう・でんぶ ん・あぶら・いりごま	にんじん・さやいんげん・し ょうが・こまつな・はくさい・も やし・ごぼう・だいこん	
*材料等の都合により献立を変更する場合があります。 *献立に関するお問い合わせは、栄養士までお願いいたします。 *油は、米ぬか油、ひまわり油、菜種油のいずれかを使用します。 *予定以外の塩・しょうゆ・油・酒を使用することがあります。 *毎日の食材を栄養素の働きの特徴で、3つの色のグループに分けています。 バランス良く組み合わせるための参考にしてください。				 今月の栄養価 (基準値)	エネルギー(kcal) 610 (650)	たんぱく質(g) 28.5 (21.1～32.5)	