

6月の献立

	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
おひる	 びわ  いちご  ようなし  りんご  ブルーベリー			<ul style="list-style-type: none"> ごはん 豆腐のすまし汁 さばの味噌煮 チンゲン菜の胡麻和え バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ハッシュドビーフ 粉ふき芋 グレープフルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> 焼きそば ネーブル
おやつ				チンピン牛乳	マカロニのあべかわ牛乳	小豆スコーン牛乳
	5	6	7	8	9	10
おひる	<ul style="list-style-type: none"> ごはん コンソメスープ あじのムニエル フレンチサラダ パイナップル 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん わかめの味噌汁 ささ身のガーリックフライ 南瓜サラダ バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> 発芽玄米ごはん 春雨の中華スープ 八宝菜 もやしのナムル ネーブル 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん しめじのスキム入味噌汁 生揚げのそばろ煮 小松菜のお浸し パイナップル 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ごぼうのすまし汁 鮭の西京焼き ほうれん草の胡麻和え グレープフルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> 五目ラーメン バナナ
おやつ	どら焼き牛乳	しぐれおむすびお茶	じゃが芋ポンドケーキ牛乳	ヨーグルト・クラッカー牛乳	オクラ入りチヂミ牛乳	おからぼうろ牛乳
	12	13	14	15	16	17
おひる	<ul style="list-style-type: none"> ごはん キャベツの味噌汁 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ ネーブル 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 切干大根のすまし汁 いかと野菜の炒め物 じゃが芋なます パイナップル 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん なめこの味噌汁 干草焼き ほうれん草のお浸し バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん もずくのすまし汁 まぐろの野菜揚げ トマトの酢の物 グレープフルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> 麦ごはん 南瓜のスキム入味噌汁 豚肉の生姜焼き 大豆サラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 和風スパゲティー ネーブル
おやつ	ひじきクッキー牛乳	こねつけ牛乳	さけおむすびお茶	とうもろこし牛乳 	びわ・わらび餅牛乳	トマトカップケーキ牛乳
	19	20	21	22	23	24
おひる	<ul style="list-style-type: none"> ごはん エリンギのスキム入味噌汁 さばの梅干し煮 キャベツのお浸し パイナップル 	<ul style="list-style-type: none"> 発芽玄米ごはん かき玉汁 大豆の五目煮 オクラの磯和え バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん コンソメスープ 鶏肉の変わり衣揚げ きゅうりの酢の物 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん じゃこ入り味噌汁 あじの塩焼き パプリカのおかか和え ネーブル 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん えのきのすまし汁 凍り豆腐の炒め煮 切干大根の胡麻和え パイナップル 	<ul style="list-style-type: none"> ジャージャー麺 バナナ
おやつ	焼きごま団子牛乳	豆乳パンケーキ牛乳	ぶどうカルピス 	はったい粉牛乳	人参ドーナツ牛乳	ごまクッキー牛乳
	26	27	28	29	30	
おひる	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 大根のすまし汁 鶏肉の味噌焼き 海藻サラダ ネーブル 	<ul style="list-style-type: none"> コーンごはん なすの味噌汁 ししゃもの天ぷら ひじきのサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん しめじのすまし汁 冷やししゃぶしゃぶ じゃが芋のおかか煮 バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> 麦ごはん 豆腐の味噌汁 赤魚の煮付け キャベツの酢の物 パイナップル 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん きくらげの中華スープ 麻婆豆腐 パンサンサー ネーブル 	 うめ
おやつ	青菜おむすびお茶	スイカ牛乳 	ずんだ団子牛乳	りんごゼリー牛乳 	ピザトースト牛乳	

★汁物（味噌汁・スープ）に、玉ねぎ・人参は必ず入っています。

★発芽玄米の日は、ひよこ・ペンギん・いるか・ぼんだ・きりん組は白ごはんです。

★嗜むことを大切にするために、おやつ献立によって「昆布・煮干し」などをつけ合わせています。

