

6月の献立

	月	火	水	木	金	土
						1
おひる						<ul style="list-style-type: none"> 五目ラーメン ネーブル
おやつ	♪ あめがふってもいいけどな おいしいアメのあめだといいな～ あかいアメならあかいかさして あおいアメならあおいかさして ひろっちゃうんだけけどな～ ♪					豆腐ケーキ 牛乳
	3	4	5	6	7	8
おひる	<ul style="list-style-type: none"> ごはん わかめのすまし汁 鶏肉の味噌焼き 大豆サラダ グレープフルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん キャベツの味噌汁 あじの竜田揚げ じゃが芋なます バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> 麦ごはん エリンギのスキム入味噌汁 南瓜のそぼろ煮 キャベツの酢の物 パイナップル 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん もずくのすまし汁 干草焼き ブロッコリーのお浸し ネーブル 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 切干大根の味噌汁 凍り豆腐の炒め煮 ほうれん草の胡麻和え パイナップル 	<ul style="list-style-type: none"> カレーうどん バナナ
おやつ	豆乳パンケーキ 牛乳	黒糖蒸しパン 牛乳	きな粉ラスク 牛乳	こねつけ 牛乳	ゆかりおむすび お茶	おからポーロ 牛乳
	10	11	12	13	14	15
おひる	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 春雨の中華スープ 肉野菜炒め 海藻サラダ ネーブル 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん えのきの味噌汁 生揚げのそぼろ煮 小松菜の胡麻和え パイナップル 	<ul style="list-style-type: none"> 発芽玄米ごはん ほうれん草のすまし汁 鶏肉の変わり衣揚げ もやしの名ムル 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん じゃこ入り味噌汁 赤魚の煮付け キャベツのお浸し バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん しめじのコンソメスープ ポークビーンズ ひじきのマリネ ネーブル 	<ul style="list-style-type: none"> 焼きそば バナナ
おやつ	フライドポテト 牛乳	わらび餅 牛乳	メロン 牛乳	さけおむすび お茶	ほうれん草のマフィン 牛乳	きな粉クッキー 牛乳
	17	18	19	20	21	22
おひる	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 豆腐のすまし汁 さけの西京焼き 切干大根の煮物 ネーブル 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん なすの味噌汁 ささ身のガーリックフライ 胡瓜の胡麻和え バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん きくらげの中華スープ 麻婆豆腐 パンサンズー パイナップル 	<ul style="list-style-type: none"> 麦ごはん ビーフカレー フレンチサラダ バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん しめじの味噌汁 あじの塩焼き パプリカのわかか和え グレープフルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> イタリアンスパゲティー ネーブル
おやつ	バターラスク 牛乳	人参蒸しパン 牛乳	チンピン 牛乳	マカロニのあべかわ 牛乳	たこ飯 お茶	小豆スコーン 牛乳
	24	25	26	27	28	29
おひる	<ul style="list-style-type: none"> ごはん なめこの味噌汁 豆腐ハンバーグ キャベツの中華和え バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん もやしのすまし汁 ししゃもの天ぷら トマトとわかめのサラダ パイナップル 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん しめじのスキム入味噌汁 豚肉の生姜焼き 切干大根のサラダ ネーブル 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん チンゲン菜のコンソメスープ 鶏肉のマーマレード煮 南瓜サラダ グレープフルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> 発芽玄米ごはん かき玉汁 さばの梅干し煮 オクラの磯和え 	<ul style="list-style-type: none"> ジャージャー麺 バナナ
おやつ	レーズン蒸しパン 牛乳	はったい粉 牛乳	青菜おむすび お茶	きな粉パンケーキ 牛乳	すいか 牛乳	ごまクッキー 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・麦ごはんの日は、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。