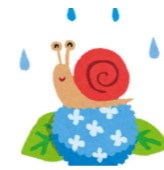


# 6月 こんだてひょう



\*献立は行事や材料の都合などで変更になることがあります

日	曜	主 食	副 食		おやつ	主な材料	
			お か ず	汁 物			
1	-	土	① 豚肉とピーマンのカレー丼	②③ にんじんサラダ さつまいもの昆布煮	④ きのこ豆腐のスープ	△ メロン/袋菓子 ●牛乳	七分米・豚肉・ピーマン・パプリカ・たけのこ・しめじ・玉ねぎ・人参・カレー粉・レーズン・きゅうり・さつまいも・刻み昆布・しらす・豆腐・えのき・にら・メロン・米酢・きび糖
3	17	月	① オクラ麻婆丼	② もやし中華和え	④ キャベツとわかめのスープ	●牛乳 汁ビーフン	七分米・木綿豆腐・豚肉・人参・筍・長ネギ・オクラ・にんにく・生姜・赤味噌・ｺｰﾝｽﾀｰｰち・もやし・ピーマン・小松菜・きゅうり・鶏肉・春雨・わかめ・キャベツ・ビーフン・万能ねぎ
4	18	火	① ごはん	②③ 鶏肉とピーマンの塩麹炒め ごぼうとレタスのサラダ	④ 白菜とニラのみそ汁	●牛乳 カレーピラフ	七分米・鶏肉・ピーマン・玉ねぎ・長芋・人参・キャベツ・空豆・塩麹・ごぼう・レタス・コーン缶・きゅうり・スナックエンドウ・豚肉・カレー粉・白菜・ニラ・豚肉・しめじ・にんにく
5	19	水	① ●カンボジアカレー (世界の料理：カンボジア)	② ピクルス	④ オクラのスープ	♣ お好み焼き ●牛乳	七分米・鶏肉・たら・じゃがいも・人参・玉ねぎ・ｽﾀｯﾌﾟｲﾝﾄﾞｰ・ｺｯﾅｯﾁﾞﾙ・ﾀｰﾏﾘｯｸ粉・大根・きゅうり・パプリカ・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・ｶﾌﾞﾅｰ・豚肉・小麦粉・長芋・キャベツ・鯉節・中濃ソース
6	20	木	① ごはん	②③ 豚肉とれんこんの甘辛炒め ■ひよこ豆とさつまいものサラダ	④ ♣ なすの素麺汁	○ あじさいヨーグルト 麦茶	七分米・豚肉・れんこん・人参・ﾊﾟﾌﾟﾘｶ・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・玉ねぎ・ひよこ豆・さつまいも・きゅうり・レタス・コーン缶・なす・素麺・大根・オクラ・ﾖｰｸﾞﾙﾄ・はちみつ・ぶどうｼﾞｬｰｽ・寒天
7	21	金	① ♣○ ロールパン	②③ 鶏肉とキャベツのトマト煮 □スティック野菜サラダ	④ レタスと豚肉のスープ	●牛乳 鮭わかめおにぎり	ロールパン・鶏肉・キャベツ・じゃがいも・人参・ピーマン・いんげん・空豆・トマト缶・きゅうり・大根・ｶﾌﾞ・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・ごま・豚肉・レタス・玉ねぎ・万能ねぎ・七分米・鮭・わかめ
8	22	土	① ビビンバ	② 鶏肉とアスパラの炒め物	④ 小松菜と玉ねぎのスープ	●牛乳 ぶどう/袋菓子	七分米・豚肉・にんにく・もやし・ほうれん草・赤味噌・鶏肉・アスパラ・玉ねぎ・人参・じゃがいも・パプリカ・ピーマン・レタス・小松菜・ニラ・ぶどう・ごま油・てんさい糖
10	24	月	① ごはん	②③ 豚肉の大根おろしソース 青菜の納豆和え	④ しめじとさつまいものすまし汁	♣○ カントリーブレッド ●牛乳	七分米・豚肉・ピーマン・大根・アスパラ・もやし・玉ねぎ・かいわれ大根・小松菜・納豆・えのき・ニラ・しめじ・さつまいも・かいわれ大根・ｷｯｸｰｷｯｸｽ・レーズン・りんご・豆乳
11	25	火	① ♣空豆とじゃこのパスタ	②③ サイコロサラダ	④ キャベツとあさりのスープ	◆ ●牛乳 鶏飯	ｽﾊﾞﾞﾞﾞｰ・じゃこ・空豆・玉ねぎ・万能ねぎ・ベーコン・大根・人参・きゅうり・りんご・レタス・オクラ・キャベツ・あさり水煮缶・コーン缶・七分米・鶏肉・みつ葉・卵・しめじ
12	26	水	① ごはん	②③ かじきの照り焼き ほうれん草とブロッコリーのおかか和え	④ けんちん汁	●牛乳 参鶏湯風	七分米・カジキ・生姜・鶏ささみ・ほうれん草・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・もやし・人参・きゅうり・木綿豆腐・里芋・大根・えのき・しめじ・さつまいも・ごぼう・もち米・長ネギ・にんにく
13	27	木	① ○ 納豆チーズ丼	②③ 根菜といかの煮物 もやしと青菜の梅和え	④ ニラとなすのみそ汁	♣○ ●牛乳 バナナブレッド	七分米・納豆・チーズ・青のり・イカ・ごぼう・れんこん・大根・里芋・人参・生姜・鶏肉・もやし・小松菜・きゅうり・わかめ・梅干し・油揚げ・ニラ・なす・ｷｯｸｰｷｯｸｽ・バナナ・豆乳
14	28	金	① そばろ生姜ごはん	②③ 梅しその唐揚げ ○ 空豆ときゅうりのサラダ	④ 大根とえのきのみそ汁	♣■ ●牛乳 水無月 (郷土料理：京都府)	七分米・生姜・鶏肉・梅干し・しそ・チーズ・空豆・きゅうり・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・人参・さつまいも・オリーブ油・大根・えのき・わかめ・里芋・れんこん・小麦粉・上新粉・小豆・米酢
15	29	土	① ごはん	②③ 鶏とじゃがいもの炒め煮 青梗菜の酢味噌和え	④ ねぎわかめスープ	●牛乳 みかんゼリー/袋菓子	七分米・鶏肉・じゃがいも・にんにく・しめじ・空豆・筍・生揚げ・ツナ缶・青梗菜・もやし・豆腐・わかめ・玉ねぎ・万能ねぎ・長ネギ・大根・みかんｼﾞｬｰｽ・てんさい糖・寒天



アレルギー対応が必要な食品を使用する献立  
 ●：「牛乳」 ○：「乳製品」 ◆：「卵」 ◇：「マヨネーズ」 ♣：「小麦・小麦製品」  
 □：「ごま」 ♪：「エビ」 \*：「くるみ」 ◎：「アーモンド」 ●：「ｺｯﾅｯﾁﾞﾙ」 #：「栗」  
 ■：「大豆・大豆製品」 ①：「豆乳」 △：「メロン」

