



6月 こんだてひょう



日	こんだて	牛乳	赤の仲間 体をつくるもとになる	黄の仲間 エネルギーになる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
2月	ごはん ししゃものなんばんづけ たいこんのしおこんぶあえ ぐだくさんのみそしる	○	ぎゅうにゅう,ししゃも, こんぶ,あぶらあげ	こめ,かたくりこ,あぶら, さとう,じゃがいも	ねぎ,だいこん,きゅうり,ごぼう, にんじん,こんにゃく,しいたけ	546 kcal 21.6 g 2.1 g
3火	ツナマヨコーントースト ポークピーンズ キャベツとハムのサラダ	○	ぎゅうにゅう,ツナ,チーズ, ひよこまめ,ぶたにく, ベーコン,ハム	むえんしょくばん,あぶら, じゃがいも,さとう	レモン,コーン,パセリ,にんにく, たまねぎ,にんじん,トマト, キャベツ,きゅうり	672 kcal 27.1 g 2.7 g
4水	ごくごはん さばのみそに かみかみあえ やさいととうふのすましる	○	ぎゅうにゅう,だいす, さば,いか,あぶらあげ, とうふ	こめ,ひえ,きび,さとう, かたくりこ,あぶら	じょうが,もやしきゅうり,にんじん, キャベツ,たまねぎ,だいこん, こまつな,えのきだけ,しいたけ	643 kcal 29.3 g 2.8 g
5木	キムタクチャーハン パンパンジーふうサラダ フルーツヨーグルト	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく, とりにく,ヨーグルト	こめ,あぶら,さとう,ごま	にんじん,たくあん,キムチ,ねぎ, ピーマン,きゅうり,もやし,にんにく, じょうが,みかんかん,パインかん, ももかん	553 kcal 24.1 g 2.1 g
6金	きんびらごはん いかのかりんとあげ やさいのりあえ やさいとじゃがいものみそしる	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく, いか,のり,あぶらあげ	こめ,あぶら,さとう, かたくりこ,じゃがいも	ごぼう,にんじん,しめじ,さやいんげん, じょうが,もやしこまつな,だいこん, はくさい,ねぎ	591 kcal 28.1 g 2.7 g
9月	とりちやんこうどん じゃこりいあまからあげ くだもの(レッドメロン)	○	ぎゅうにゅう,とりにく, あぶらあげ,だいす, ちりめんじゅこ	れいとううどん,あぶら, かたくりこ,じゃがいも, さとう	しいたけ,だいこん,にんじん, はくさい,ねぎ,こまつな,メロン	553 kcal 28.2 g 2.1 g
10火	ごはん ホキのににくみそ焼き うめドレわふうサラダ のっぺいじる	○	ぎゅうにゅう,ホキ, とりにく,あぶらあげ	こめ,さとう,あぶら, じゃがいも,かたくりこ	ににく,ねぎ,もやし,にんじん, きゅうり,うめ,だいこん, こんにゃく,しいたけ	506 kcal 25.0 g 2.0 g
11水	ひじきごはん にくじゅが あじさいゼリーポンチ	○	ぎゅうにゅう,ひじき, あぶらあげ,ぶたにく, こりどうふ,かんでん	こめ,あぶら,さとう, じゃがいも	にんじん,たまねぎ,しいたけ,しらたき, さやいんげん,ぶどうジュース, みかんかん,ももかん,パインかん	591 kcal 20.2 g 1.8 g
12木	カラフルチキンピラフ タラのカレーチーズやき おまめのポタージュ	○	ぎゅうにゅう,とりにく, たら,チーズ,ベーコン, いんげんまめ, なまクリーム	はいがまい,あぶら, こめこ,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,とうもろこし, ピーマン,グリンピース,ににく, セロリー,パセリ	636 kcal 32.6 g 2.6 g
13金	やきにくどん かふうきゅうり わかめスープ	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく, わかめ,とうふ	こめ,あぶら,さとう, かたくりこ	ににく,じょうが,たまねぎ,にんじん, ピーマン,きゅうり,もやし,えのきだけ, だけのこ,はくさい,ねぎ	578 kcal 23.4 g 2.9 g
16月	しじゅうし イナムドッチ サーティアンダギー	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく, こんぶ,かまぼこ, けいらん	こめ,あぶら,さとう, こむぎこ,くろざとう	しいたけ,にんじん,じょうが, だいこん,こんにゃく,こまつな	622 kcal 24.7 g 2.4 g
17火	こんさいのタコライスふう ゴーヤチャンブルー くだもの(いしがきじまパイン)	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく, だいす,ベーコン,とうふ, かつおぶし,けいらん	こめ,あぶら,さとう, かたくりこ	ににく,セロリー,たまねぎ,ごぼう, れんこん,にんじん,ピーマン,トマト, キャベツ,きゅうり,じょうが,ゴーヤ, もやし,パインアップブルー	679 kcal 28.1 g 2.2 g
18水	あおじょじゃこはん さわらのじょうがふうみやき やさいのごまふうみ なまあげのみそしる	○	ぎゅうにゅう,さわら, りめんじゅこ, なまあげ,わかめ	こめ,さとう,あぶら,ごま	じょうが,ねぎ,キャベツ,きゅうり, にんじん,えのきだけ,たまねぎ, だいこん	555 kcal 28.9 g 2.1 g
19木	メープルバターサンド サーモンクリームシチュー ブーティン	○	ぎゅうにゅう,さけ, なまクリーム,チーズ	コッペパン,バター, メープルシロップ, あぶら,こむぎこ, じゃがいも,かたくりこ	セロリー,たまねぎ,にんじん, しめじ,キャベツ,こまつな	677 kcal 23.1 g 2.2 g
20金	ごはん(ゆうきま) あじのさんがやき あぶらあげのおひたし けんちんじる	○	ぎゅうにゅう,あじみんち,とうふ, あぶらあげ	こめ,あぶら,かたくりこ, さとう	ねぎ,じょうが,しそ,はねぎ,もやし, こまつな,にんじん,ごぼう, だいこん,こんにゃく	594 kcal 31.7 g 2.7 g
23月	Bookメニュー「注文の多い料理店」 もっちりこめこパン もりのごちそうブレート (ローストチキン・やさいソテー) ちゅうもんのおおいミネストローネ	○	ぎゅうにゅう,とりにく, ベーコン,ぶたにく, ひよこまめ	こめこパン,あぶら, じゃがいも	ににく,じょうが,にんじん,キャベツ, こまつな,とうもろこし,セロリー, たまねぎ,トマト,パセリ	555 kcal 29.6 g 29.6 g 2.9 g
24火	ふわふわこおりどうふのそぼろどん おかかあえ なめこのみそしる	○	ぎゅうにゅう,とりにく, だいす,こおりどうふ, かつおぶし,とうふ	こめ,あぶら,さとう, かたくりこ	じょうが,にんじん,たまねぎ,しいたけ, さやいんげん,キャベツ,もやし, こまつな,なめこ,ねぎ	584 kcal 30.2 g 2.7 g
25水	Bookメニュー「こまつさんのスパゲティ」 こまつさんのスパゲティ レモンドレッシングのツナサラダ こめこのブルーベリーマフィン	○	ぎゅうにゅう,とりにく, こなチーズ,ツナ, とうにゅう	スパゲッティ,あぶら, さとう,こめこ	ににく,たまねぎ,にんじん,しめじ, マッシュルーム,キャベツ,きゅうり, ブルーベリー	575 kcal 25.5 g 2.7 g
26木	ごはん さけのみそマヨネーズやき にんじんしりしり かきたまじる	○	ぎゅうにゅう,さけ,ツナ, とうふ,わかめ,けいらん	こめ,さとう,あぶら, かたくりこ	にんじん,ねぎ,こまつな	608 kcal 32.2 g 2.3 g
27金	Bookメニュー「カレーはあとのおたのしみ」 カミナリガーライス わかめサラダ	○	ぎゅうにゅう,とりにく, こなチーズ,わかめ	こめ,あぶら,じゃがいも, バター,こむぎこ,さとう	ににく,じょうが,たまねぎ,セロリー, にんじん,ヤングコーン,キャベツ, きゅうり,とうもろこし	611 kcal 19.3 g 2.3 g
30月	なごしこはん さわにわん くだもの(さくらんぼ)	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく	こめ,はいがまい,あわ, きび,こめ,さつまいも, こむぎこ,かたくりこ, あぶら,さとう	たまねぎ,にんじん,なす,ズッキーニ, ピーマン,たけのこ,だいこん,ねぎ, さくらんぼ	641 kcal 21.0 g 2.0 g

★児童専用で書いています。お子さんと一緒に読みください。

★旬の食材やテーマに合わせた料理を文字にしています。

※材料等の都合により、献立を変更する場合があります。