



2015年度 6月 こんだてひょう

あか・・・血や肉、骨をつくるもの
 き・・・熱、エネルギーをつくるもの
 みどり・・・体の調子を整えるもの

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	ちゃんの誕生日	6
ごはん エビの天ぷら 高野の卵とじ(卵→除去) すまし汁	麦ごはん ゴーヤチャンプル(卵→除去) ゆかり和え 味噌汁	ごはん 八宝菜 トマトサラダ 中華スープ(ハム→除去)	高野のそぼろ丼 ひじき煮 オクラスープ	ごはん 鶏肉のノルウェイ風 ツナサラダ わかめスープ みかん	わかめうどん ちくわの磯部揚げ →さつまいもの天ぷら くだもの
あか・・・えび、卵、高野豆腐 き・・・ごはん みどり・・・玉ねぎ、人参、ネギ、かぼちゃ、グリーンピース	あか・・・豚バラ、豆腐、卵 き・・・ごはん みどり・・・キャベツ、きゅうり、もやし、人参、ゴーヤ、みつば、えのき、玉葱	あか・・・豚バラ、えび、ハム、豆腐 き・・・ごはん みどり・・・トマト、キュウリ、白菜、たけのこ、人参、もやし	あか・・・鶏ミンチ、あげ、高野豆腐、ひじき き・・・ごはん みどり・・・人参、玉ねぎ、グリーンピース、コーン、おくら、絹さや	あか・・・鶏肉、ツナ、わかめ、豆腐 き・・・ごはん みどり・・・きゅうり、キャベツ、玉ねぎ、コーン	あか・・・豚肉、わかめ、大豆、ちくわ き・・・うどん みどり・・・人参、玉ねぎ、きゅうり、枝豆、ネギ、コーンえのき
☆黒糖カステラ(卵、乳→除去)	☆クラッシュゼリー	☆ホットケーキ(乳→除去)	☆お好み焼き	☆フルーツ白玉	
8	9	10	11	12	13
じゃが芋とコーンのごはん 鱈の照り焼き ごま和え なすの味噌汁	豚丼 かぼちゃ煮 味噌汁	黒糖パン(→アレルギーパン) ほうれん草ソテー(ベーコン→除去) 粉ふきいも ビーフシチュー	ごはん 豚肉とナスの味噌炒め かぼちゃサラダ(マヨネーズ→マヨドレ) マカロニスープ	カレーライス 海藻サラダ	ちゃんぽん麺 →醤油ラーメン 大根の味噌煮 くだもの
あか・・・鱈、豆腐 き・・・ごはん、じゃがいも みどり・・・ほうれん草、人参、えのき、なす、大葉、玉ねぎ	あか・・・豚肉、わかめ き・・・ごはん みどり・・・かぼちゃ、ねぎ、玉ねぎ、人参、しいたけ、もやし	あか・・・牛肉、ベーコン き・・・パン、じゃが芋 みどり・・・玉ねぎ、人参、ブロッコリー、しいたけ、ほうれん草、コーン	あか・・・豚肉 き・・・ごはん、マカロニ、マヨネーズ みどり・・・ピーマン、かぼちゃ、しめじ、えのき、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ	あか・・・豚ミンチ、わかめ き・・・ごはん、じゃが芋、さつまいも みどり・・・人参、玉ねぎ、ブロッコリー、きゅうり	あか・・・豚肉、牛乳 き・・・中華麺 みどり・・・大根、人参、コーン、キャベツ、しめじ、しいたけ、もやし
☆わらびもち	☆クッキー(→ちんすこう)	☆キンパ	☆プリン(→ゼリー)	☆もも寒天	
ちゃんの誕生日	16	17	18	19	20
ふりかけごはん からあげ ポテトサラダ(マヨネーズ→マヨドレ) わかめスープ みかん	親子丼(→あんかけ丼) おひたし たぬき汁	プチパン(→アレルギーパン) 鶏野菜のトマト煮込み りんごサラダ(マヨネーズ→マヨドレ) キャベツスープ	十穀ごはん 肉じゃが 昆布和え すまし汁	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き カリプロサラダ(マヨネーズ→マヨドレ) けんちん汁	ピビンバ(卵→コーン) わかめスープ オレンジ
あか・・・鶏肉、魚肉ソーセージ、わかめ き・・・ごはん、じゃがいも、マヨネーズ みどり・・・人参、コーン、きゅうり、玉ねぎ、ニラ	あか・・・鶏肉、卵、かまぼこ、あげ き・・・ごはん、こんにやく みどり・・・人参玉ねぎ、白ネギ、小松菜、三つ葉、ごぼう、大根	あか・・・鶏肉 き・・・パン、マヨネーズ みどり・・・人参、玉ねぎ、ブロッコリー、パプリカ、しめじ、ズッキーニ、コーン	あか・・・豚肉、わかめ き・・・ごはん、じゃが芋、糸こんにやく みどり・・・人参、きゅうり、玉ねぎ、コーン、グリーンピース、キャベツ	あか・・・鮭 き・・・ごはん、里芋、こんにやく、マヨネーズ みどり・・・人参、ピーマン、カリフラワー、ブロッコリー、玉ねぎ	あか・・・豚ミンチ、卵、わかめ き・・・ごはん みどり・・・人参、きゅうり、ぜんまい、玉ねぎ
☆カナッペ(生クリーム→豆乳ホイップ)	☆クレープ(卵→除去)(生クリーム→豆乳ホイップ)	☆カップケーキ(卵・乳→除去)	☆おやつきゅうり	☆白玉ドーナツ(乳→除去)	
22	23	24	25	26	27
食パン(→アレルギーパン) ハンバーグ(卵、乳→除去) エビとブロッコリーのサラダ(マヨネーズ→マヨドレ) コーン入スープ	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ(ハム→除去) まいたけのスープ	ごはん チンジャオロース わかめサラダ 卵スープ(卵→除去)	体力作り  0. 1才は給食です	ごはん チキン南蛮(マヨネーズ→マヨドレ) 煮びたし 五目汁	そうめん 大豆サラダ(マヨネーズ→マヨドレ) くだもの
あか・・・豚ミンチ、えび、豆腐、卵、牛乳 き・・・パン、マヨネーズ みどり・・・人参、ブロッコリー、コーン、玉ねぎ	あか・・・豚ミンチ、豆腐、ハム き・・・ごはん みどり・・・人参、なす、パプリカ、まいたけ、もやし、きゅうり	あか・・・卵、牛肉、わかめ き・・・ごはん みどり・・・ねぎ、玉ねぎ、白菜、きゅうり、人参、大根、みつば、ごぼう		あか・・・ささみ き・・・ごはん、マヨネーズ みどり・・・えんどう豆、ほうれん草、人参、えのき、かぼちゃ、玉ねぎ、みつば	あか・・・豚ミンチ き・・・そうめん、マヨネーズ みどり・・・トマト、きゅうり、人参、枝豆、コーン
☆おにぎり	☆フルーツヨーグルト(→ゼリー)	☆芋ようかん	お菓子	☆シュガートースト(→アレルギーパンのジャムサンド)	
29	30	・・・歯の衛生週間・・・		おやつを試食会	
ごはん 焼きそば 甘酢和え(かにかま→除去) 味噌汁	プルコギ丼 ナムル ニラスープ	6月4日は6(む)と4(し)の語呂合わせで“虫歯予防の日”といわれています。日本は長寿大国として有名ですが、しかし残念ながら、歯の寿命は50～60歳代で高齢になるに従って、歯を失う人が多いのが現状です。しっかりと正しい歯磨きをして、虫歯の予防に努めましょう！ 健康な歯を保つポイント 1、歯の定期検診をうける(プロの診断をうけよう) 2、規則正しい食生活をする(バランスのとれた生活を心がけよう) 3、正しい歯磨き習慣(食べた後はしっかり歯磨きを♪) 4、よく噛んで唾液をたくさん出す(歯を守る力を持っているよ)		毎月1回おやつを試食会を行っています。時間は18日の午後3時半からです。今月はおやつきゅうりです。旬の野菜であるきゅうりを使用しました。素材の味を生かした素朴なおやつです。 ぜひ試食してみてくださいね♪ 	
あか・・・鱈、ひじき、あげ、かにかま き・・・ごはん、こんにやく、里芋 みどり・・・小松菜、大根、人参、えのき、ネギ、絹さや	あか き・・・ごはん、こんにやく みどり・・・人参、玉ねぎ、みつば、白ネギ、ほうれん草、しめじ				

・☆マークは手作りおやつです
 ・材料の都合により、献立が変更になることがあります。ご了承ください。

0～2才児クラスは午前(～9:00)に牛乳とおやつがあり
 延長保育時間(夕方 5:00頃)にお茶とおやつがあります。