



H28年

6月

こんだてひょう



日 ち	曜 日	日 本 の 行 事	ニ イ ト	昼 食	お や つ	夕 食	3色食品群		
							熱 や 力 に な る	血 や 肉 や 骨 に な る	体 の 調 子 を 整 え る
1	30	水・木		塩焼きそば 鶏のねぎ味噌焼き ふかし芋 スープ 果物	おにぎり 果物	ご飯 魚ともやしのとろみ炒め アスパラとえのきの煮浸し 味噌汁 果物	米、中華麺、小麦粉、片栗粉、さつ ま芋、油、ゴマ油、ゴマ、砂糖、きび砂糖	鶏肉、豚肉、かじき、鮭、ヨーグルト	人参、玉ねぎ、キャベツ、もやし、筍、長ねぎ、大 根、アスパラガス、パプリカ、南瓜、えのき、生 姜、果物
2	16	木	カ フ エ	ご飯 鱈フライ トマトと胡瓜の和え物 味噌汁 果物	お楽しみおやつ	五目うどん 鶏の塩麹焼き じゃが芋のぎんびら 果物	米、干うどん、小麦粉、片栗粉、パン 粉、じゃが芋、油、ゴマ油、ゴマ、砂 糖、きび砂糖	鶏肉、豚肉、鱈、豆腐、ゼラチン、豆 乳、牛乳	人参、長ねぎ、筍、トマト、キャベツ、胡瓜、パプ リカ、ピーマン、大根、もやし、えのき、椎茸、果 物
3	17	金	夜 カ フ エ	ご飯 ポテトオムレツ 和風サラダ 味噌汁 果物	マカロニきな粉 牛乳	ご飯 豚肉とレタスの中華炒め もやしとコーン スープ 果物	米、マカロニ、小麦粉、きな粉、じゃが 芋、油、ゴマ油、砂糖、きび砂糖	鶏肉、豚肉、卵、ツナ、春雨、牛乳	人参、玉ねぎ、もやし、ニラ、キャベツ、枝豆、レ タス、にんにく、生姜、果物
4	18	土		ご飯 つくねの照り焼き 人参と小松菜の炒り煮 味噌汁 果物	あんドーナツ 牛乳	ドライカレー ベーコンと根菜ソテー プチトマト スープ 果物	米、小麦粉、片栗粉、カレー粉、さつ ま芋、あんこ、油、バター、砂糖、きび砂 糖	鶏肉、豚肉、豆腐、ベーコン、油揚げ、 牛乳	人参、玉ねぎ、小松菜、大根、蓮根、ごぼう、ピー マン、エリンギ、マッシュルーム、椎茸、生姜、に んにく、果物
5	19	日	15日 開 放 デ ー	レタスチャーハン 蒸し鶏のゴマだれ カリカリ胡瓜 レンファータン 果物	お楽しみおやつ	ご飯 豆腐のコーン焼き 大根とベーコン炒め すまし汁 果物	米、小麦粉、片栗粉、油、ゴマ油、マヨ ネーズ、ゴマ、砂糖	鶏肉、豚肉、卵、豆腐、ベーコン、春 雨、牛乳	人参、玉ねぎ、長ねぎ、胡瓜、トマト、レタス、 筍、大根、ピーマン、コーン、パセリ、ワカメ、果 物
6	20	月		ご飯 厚揚げとじゃが芋の甘辛炒め ゴマネーズサラダ 味噌汁 果物	クラッカーサンド ブルーベリーヨーグルト	コーンご飯 豚肉とキャベツの洋風煮 大豆とさつま芋のサラダ スープ 果物	米、じゃが芋、さつま芋、クラッカー、 油、バター、マヨネーズ、ゴマ、砂糖、 きび砂糖、ジャム	鶏肉、豚肉、ベーコン、大豆、ヨーグル ト	人参、玉ねぎ、キャベツ、さやいんげん、トマト、 しめじ、茄子、コーン、果物
7	21	火		パン 鶏肉とじゃが芋のクリーム煮 花野菜サラダ トマトスープ 果物	みたらし団子 牛乳	ご飯 すき焼き風 南瓜の焼き漬い 味噌汁 果物	米、パン、小麦粉、片栗粉、白玉粉、 じゃが芋、油、ゴマ油、砂糖、きび砂糖	鶏肉、豚肉、豆腐、ベーコン、チーズ、 生クリーム、牛乳	人参、玉ねぎ、長ねぎ、いんげん、ブロッコリー、 トマト、南瓜、大根、しめじ、椎茸、コーン、果物
8	22	水		ご飯 鮭とアスパラのクリーム焼き 彩りぎんびら すまし汁 果物	スコーン 牛乳	和風スパゲッティ 鶏肉のカレムニエル 茹でブロッコリー スープ 果物	米、スパゲッティ、小麦粉、全粒粉、カ レー粉、じゃが芋、油、バター、マヨ ネーズ、砂糖、きび砂糖、ジャム	鶏肉、鮭、ベーコン、牛乳	人参、玉ねぎ、アスパラガス、キャベツ、ブロッ コリー、コーン、ワカメ、果物
9	23	木	カ フ エ	ナン キーマカレー サラダ スープ ヨーグルト	お楽しみおやつ	ご飯 鶏肉と筍の塩炒め 煮物 味噌汁 果物	米、ナン、小麦粉、カレー粉、さつ ま芋、油、オリーブ油、ゴマ油、バター、 砂糖、きび砂糖	鶏肉、豚肉、豆腐、ベーコン、ミックス ピーンズ、ヨーグルト、牛乳	人参、玉ねぎ、パプリカ、キャベツ、トマト、胡 瓜、筍、オクラ、大根、南瓜、長ねぎ、しめじ、ワ カメ、果物
10	24	金		ご飯 鶏肉の和風きのこソース 粉ふき芋 すまし汁 果物	バナナパン 牛乳	豆乳ゴマうどん 肉じゃが 小松菜のじゃこ炒め 果物	ご飯、干うどん、小麦粉、じゃが芋、 油、ゴマ油、バター、ゴマ、砂糖、きび 砂糖	鶏肉、豚肉、じゃこ、牛乳	人参、玉ねぎ、小松菜、長ねぎ、大根、青のり、し めじ、えのき、椎茸、縮さや、果物
11	25	土		しそひじきご飯 高野豆腐の揚げ煮 梅おほか和え 豚汁 果物	マフィン 牛乳	ご飯 白身魚の黒酢あんかけ さつま芋のレモン煮 春雨スープ 果物	米、小麦粉、片栗粉、さつま芋、油、ゴ マ油、砂糖、きび砂糖、ジャム	鶏肉、豚肉、白身魚、豆腐、春雨、豆 乳、牛乳	人参、玉ねぎ、胡瓜、もやし、ピーマン、椎茸、大 根、生姜、にんにく、梅干し、果物
12	26	日		パン トマトソースカツレツ 南瓜サラダ 豆乳バタージュ 果物	おにぎり 果物	ご飯 鶏肉と大根の甘辛煮 和え物 味噌汁 果物	米、パン、小麦粉、パン粉、じゃが芋、 油、オリーブ油、マヨネーズ、砂糖、き び砂糖	鶏肉、油揚げ、しらす、チーズ、牛乳	人参、玉ねぎ、大根、キャベツ、南瓜、いんげん、 縮さや、茄子、セロリ、トマト、にんにく、コー ン、ワカメ、レーズン、果物
13	27	月		ご飯 鮭とブロッコリーの卵とし 和え物 味噌汁 果物	シュガートースト 牛乳	ツナとなすのトマトパスタ チキンのバターソテー チーズ スープ 果物	米、スパゲッティ、パン、小麦粉、油、 オリーブ油、ゴマ油、バター、砂糖、き び砂糖	鶏肉、鮭、卵、じゃこ、ツナ、チーズ、 牛乳	人参、玉ねぎ、キャベツ、大根、トマト、ブロッ コリー、アスパラガス、茄子、青のり、パセリ、果物
14	28	火		焼うどん なんちゃってフライドチキン 茹で空豆 具だくさんスープ	おやつリゾット 牛乳	ご飯 厚揚げとそぼろのカレー炒め 和風サラダ 味噌汁 果物	米、干うどん、小麦粉、カレー粉、コー ンフレーク、油、マヨネーズ、砂糖、き び砂糖	鶏肉、豚肉、厚揚げ、ツナ、ウィン ナー、チーズ、牛乳	人参、玉ねぎ、大根、キャベツ、ピーマン、胡瓜、 トマト、しめじ、コーン、空豆、パセリ、果物
15	29	水		ご飯 豚肉と南瓜のかき揚げ お浸し 味噌汁 果物	蒸しパン 牛乳	鮭チャーハン 中華サラダ プチトマト スープ 果物	米、小麦粉、片栗粉、ココアパウダー、 さつま芋、油、ゴマ油、ゴマ、砂糖、き び砂糖、ジャム	鶏肉、豚肉、鮭、卵、豆乳、牛乳	人参、玉ねぎ、南瓜、長ねぎ、枝豆、青しそ、トマ ト、ニラ、えのき、梅干し、果物

今月のイベント

2日・9日・16日・23日 カフェ・給食
3日 夜カフェ
21日 開放デー

今月のカフェは、夏を意識した献立になっています。パンメニューに手作
りナンとキーマカレーを、和食メニューでは鱈フライの提供を予定して
おります。また今月は3ヶ月ぶりに夜カフェもオープンしますのでお友達、
ご家族で是非お越しください。

カフェ：毎週木曜日（月により変更あ
り）

ランチ*12:00~13:30

カフェ*14:30~15:30

夜カフェ：第1金曜日（隔月）

18:00~20:00

※3色食品群は食品中に含まれる栄養素を見た目でわかりやすくする為の目安です。
香辛料や醤油・味噌などの調味料は3色食品群に分類されない為、記載しておりません。

※都合により変更となる場合があります。ご了承ください。