



6月のよていこんだて

2021年度



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			強い力が出る食べ物	丈夫な体を作る食べ物	病気から守る食べ物	その他
1 15 29 火	昼食	パン 魚のクリーム煮 ひじきサラダ ミネストローネ	食パン、ジャム マーガリン、小麦粉 コーン缶、砂糖、油 じゃがいも、油	魚、スキムミルク、牛乳 ひじき、ちくわ ベーコン、大豆水煮	玉ねぎ、しめじ 人参、ブロッコリー 玉ねぎ、人参、トマト缶	コンソメ、塩こしょう 酢、塩こしょう コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	いなり寿司 (29日:水無月、ビスケット) 牛乳	米、ごま、砂糖	いなり揚げ、桜でんぶ 牛乳	人参、しいたけ	しょうゆ、酢、塩 水無月、ビスケット
2 16 30 水	昼食	ごはん 肉団子のみそスープ 青菜の磯和え	米 片栗粉 砂糖	鶏ミンチ、鶏レバー、卵、みそ のり	玉ねぎ、人参、白菜、もやし、えのき、しょうが ほうれん草、小松菜、人参	煮干し、だしパック、酒 しょうゆ
	午後おやつ	チーズトースト (16日:豆乳クリームトースト) 牛乳	食パン 食パン、砂糖、コーンスターチ	チーズ、ハム 牛乳 牛乳		
3 17 木	昼食	ごはん 魚のごまみそ焼き 高野豆腐の煮物 もずくのすまし汁	米 ごま、砂糖 砂糖 麩	魚、みそ 高野豆腐 もずく、昆布	人参、しいたけ、いんげん 玉ねぎ	しょうゆ、みりん、酒 だしパック、しょうゆ、みりん、酒 だしパック、しょうゆ、みりん、酒、塩
	午後おやつ	ココアクッキー 牛乳	小麦粉、マーガリン、砂糖	卵 牛乳		ココア、ベーキングパウダー
4 18 金	昼食	チキンカレーライス レモン風味サラダ	米、じゃがいも、油 砂糖、油	鶏肉 かにかま	玉ねぎ、人参、小松菜、にんにく、バナナ、りんご キャベツ、人参、ブロッコリー、レモン汁	カレールウ、ウスターソース 塩こしょう
	午後おやつ	きなこバナナヨーグルト	砂糖	きなこ、ヨーグルト	バナナ	
5 19 土	昼食	煮込みうどん ナムル	うどん ごま、砂糖、ごま油	鶏肉、わかめ	玉ねぎ、人参 もやし、人参、ほうれん草	だしパック、しょうゆ、みりん、酒、塩 酢、しょうゆ
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		菓子
7 21 月	昼食	麦ごはん チャプチェ かきたまみそ汁	米、押麦 春雨、ごま、ごま油、砂糖	豚肉 卵、みそ	玉ねぎ、人参、ニラ、エリンギ、にんにく、しょうが 玉ねぎ、ほうれん草	しょうゆ、みりん、酒、塩こしょう 煮干し、だしパック
	午後おやつ	コーンフレーク 牛乳	コーンフレーク	牛乳		
8 22 火	昼食	パン 鶏肉のチーズ焼き ブロッコリーとゆで卵のサラダ もやしスープ	食パン、ジャム 小麦粉 マヨネーズ、砂糖 油	鶏肉、チーズ 卵	ブロッコリー、人参 もやし、玉ねぎ、人参	酒、塩こしょう 塩こしょう コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	ポテトもち 牛乳	じゃがいも、片栗粉、砂糖、油	牛乳		しょうゆ、塩
9 23 水	昼食	ごはん 魚の南蛮漬け キャベツのみそ汁	米 てんぷら粉、砂糖、油	魚 みそ	玉ねぎ、人参、ピーマン キャベツ、玉ねぎ、人参	しょうゆ、酢、酒、塩 煮干し、だしパック
	午後おやつ	りんごゼリー 牛乳	砂糖	牛乳	りんご、りんごジュース	ゼラチン
10 24 木	昼食	ごはん 豆腐ハンバーグ 小松菜のツナ和え かぼちゃのみそ汁	米 砂糖、片栗粉、油 砂糖	豆腐、鶏ミンチ、ひじき ツナ缶 みそ	玉ねぎ、人参 小松菜、人参 かぼちゃ、玉ねぎ、えのき	しょうゆ、ケチャップ しょうゆ、酢、塩こしょう 煮干し、だしパック
	午後おやつ	ホットケーキ 牛乳	ホットケーキミックス、ケーキシロップ	卵、豆乳 牛乳		
11 金	昼食	焼きそば 金時豆煮 ワンダンスープ	中華めん、砂糖、油 砂糖 ワンタン、油	豚肉、かつお節、青のり 金時豆	玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン 玉ねぎ、チンゲン菜	ソース、酒、塩こしょう 塩 シャンタン、塩こしょう
	午後おやつ	スティックパイ くだもの 牛乳	パイシート、砂糖	牛乳	くだもの	
12 26 土	昼食	二色ごはん みそ汁 くだもの	米、砂糖、油 じゃがいも	豚ミンチ わかめ、みそ	人参 玉ねぎ くだもの	しょうゆ、みりん、酒、塩 だしパック
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		菓子
14 28 月	昼食	梅じゃごごはん 豆腐チャンプルー なすのみそ汁	米 砂糖、油、ごま油	枝豆、ちりめんじゃこ 豚肉、豆腐、かつお節 油揚げ、みそ	梅干し キャベツ、玉ねぎ、人参、小松菜 なす、玉ねぎ	塩 しょうゆ、みりん、酒、塩こしょう 煮干し、だしパック
	午後おやつ	せんべい くだもの 牛乳		牛乳	くだもの	せんべい

材料は都合により変更させていただく場合がございます。

*毎週月曜日・・・礼拝
*5/25(金)お誕生会

毎週火曜日・・・体育あそび



メニュー: ロールパン、白身魚のフライ、添え野菜、ナポリタン、オニオンスープ、くだもの (おやつ) フルーツポンチ、牛乳