

6月 こん だて ひょう わくわく献立表

しゅん た もの旬の食べ物

アスパラガス ジャがいも なら びわ
たまねぎ うめ もも さくらんぼ

こんげつ もくひょう今月の目標

えいせい き衛生に気をつけよう
よくかんで食べよう

		1 (水) ハヤシライス ごまドレサラダ	2 (木) とんかつ ゆかりあえ とりごぼうじる	3 (金) ししゃものフリッター かみかみサラダ いなかじる 《かみかみこんだて》
6 (月) とりにくのうめやき おかかあえ かきたまじる	7 (火) じゃがぶたキムチ ツナサラダ とうふのスープ	8 (水) ユーリンチー ビーフンいため わかめスープ	9 (木) パン コロッケ ボイルキャベツ ミネストローネ	10 (金) さばのこうみやき ぼんずあえ みそけんちんじる
13 (月) チンジャオロースー はるさめのちゅうかあえ ちゅうかスープ	14 (火) カレーライス フレンチサラダ みかんゼリー	15 (水) チキンカツ だいずのいそに じゃがいものみそしる	16 (木) こんにゃくのにももの うめじゃこあえ むらくもじる	17 (金) まぐろのケチャップあえ ごまマヨネーズサラダ コンソメスープ
20 (月) ちくわのいそべあげ きりぼしだいこんのにももの きみのふるさとみそしる	21 (火) ポロニアステーキ ほうれんそうのソテー やさいスープ	22 (水) ひやしうどん しろみざかなフライ クレープ	23 (木) とりにくのたつたあげ ごぼうサラダ すまししる	24 (金) ビビンバ トックいりたまごスープ
27 (月) メンチカツ コーンサラダ ポテトスープ	28 (火) パン やきそば フルーツあんじん	29 (水) サーモンフライ ごまあえ まめまめみそしる	30 (木) プルコギ ちゅうかきゅうり わかたまスープ	