

# 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 になら 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  
た よくかんで食べよう

1 (月) ホイコーロー ナムル わかめスープ	2 (火) あげギョーザ かんてんサラダ ちゅうかスープ	3 (水) カレーライス フルーツポンチ	4 (木) さけのしおこうじやき きんぴらごぼう むらくもじる	5 (金) くじらにくのたつたあげ おかかあえ きみのふるさとみそしる
8 (月) とうふハンバーグ ぽんずあえ こんにゃくのにももの	9 (火) かぼちゃコロッケ やさしいため まめまめみそしる	10 (水) コッペパン ボロニアステーキ ごまドレサラダ ポークビーンズ	11 (木) キムチチャーハン にくだんごスープ	12 (金) まぐろのケチャップあえ ごまあえ きみのふるさとみそしる
15 (月) とりにくのてりやき きりぼしだいこんのにももの かきたまじる	16 (火) やきざかな (さば) こんぶあえ みそけんちんじる	17 (水) ハヤシライス コーンサラダ	18 (木) きつねうどん とりにくのうめずあげ おひたし	19 (金) マグロメンチカツ だいずのいそに じゃがいものみそしる
22 (月) たらのレモンソース マカロニサラダ レタススープ	23 (火) ビビンバ ちゅうかコーンスープ	24 (水) コッペパン ボロネーゼ ごぼうサラダ	25 (木) <small>ぶたにくのしょうがいため</small> こふきいも すましじる	26 (金) とりにくのさんしょからあげ すのもの きみのふるさとみそしる
29 日 (月) そばろごはん あつあげのみそしる うめゼリー	30 日 (火) ぶたどん じゃがもちじる			