

6がつのこんだて



NO	こんだてめい	からだ (体をつくる食品)		からだ (体の調子を整える食品)		からだ (エネルギーになる食品)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
6/1 (月)	<カミカミこんだて> もちげんまいごはん ぎゅうにゅう いわしのカリカリフライ カミカミサラダ もずくのすましじる	だいず	ぎゅうにゅう いわし もずく	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ	ごはん もちげんまい かたくりこ じゃがいも こめこ	あぶら マヨネーズ
6/2 (火)	ピザトースト ぎゅうにゅう えびとアスパラのサラダ コンソメスープ	ベーコン えび	ぎゅうにゅう チーズ	ピーマン にんじん ほうれんそう アスパラガス	たまねぎ とうもろこし キャベツ しめじ	パン じゃがいも	マーガリン あぶら
6/3 (水)	<せっくこんだて> えんどうまめごはん ぎゅうにゅう あごフライ あまずあえ あかだしのみそしる かしわもち	あご たまご とうふ みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ こんぶ	こまつな にんじん ねぎ	グリーンピース キャベツ たまねぎ たけのこ	ごはん むぎ こむぎこ パンこ さとう かしわもち	あぶら
6/4 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう いりこ とりにくのさっぱりに アーモンドあえ あさりのすましじる	とりにく あさり	ぎゅうにゅう いりこ	ほうれんそう にんじん ねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ たけのこ	ごはん むぎ さとう	アーモンド
6/5 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう とうふのごまみそやき かつおあえ ちくぜんに	とうふ みそ かつおぶし とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん いんげん	キャベツ ごぼう しいたけ たけのこ こんにゃく	ごはん むぎ さとう	ごま あぶら
6/8 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのレモンふうみあげ キャベツとえだまめのあえもの じゃがいものみそしる	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	レモン キャベツ えだまめ きゅうり たまねぎ しいたけ	ごはん むぎ かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら
6/9 (火)	ナン ぎゅうにゅう ドライカレー チーズコロッケ ポイルやさい ウインナースープ	ぎゅうにく ぶたにく だいず しろいんげんまめ ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん アスパラガス	たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり しめじ	ナン パンこ きんときまめ じゃがいも こむぎこ しろいんげんまめ	あぶら
6/10 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう さわらのうめやき なっとうサラダ なめこのみそしる	さわら なっとう ハム みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	うめぼし キャベツ なめこ たまねぎ	ごはん むぎ じゃがいも	マヨネーズ
6/11 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう いりこ プルコギ はるさめサラダ わかめスープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう いりこ わかめ	チンゲンサイ あかピーマン にんじん ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ りんご キャベツ きゅうり もやし たけのこ	ごはん むぎ かたくりこ はるさめ さとう	あぶら
6/12 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう あじのケチャップがらめ だいずいりきんぴら いもちじる	あじ だいず とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん ほうれんそう ねぎ	たまねぎ ごぼう こんにゃく しいたけ	ごはん むぎ さとう いもち かたくりこ	あぶら
6/15 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう ニギスマッチャフライ モロッコまめのごまあえ ぶたじる	ニギス ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	まっちゃん モロッコまめ にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ ごぼう	ごはん むぎ パンこ こむぎこ じゃがいも	あぶら ごま

NO	こんだてめい	からだ (体をつくる食品)		からだ (体の調子を整える食品)		からだ (エネルギーになる食品)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
6/16 (火)	こくとうパン ぎゅうにゅう プレーンオムレツ こめこマカロニのサラダ たけのこのスープ	オムレツ ツナ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	きゅうり キャベツ たけのこ たまねぎ	こくとうパン こめこマカロニ	マヨネーズ
6/17 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう カレイのからあげ いそあえ とうふのすましじる	カレイ とうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな ほうれんそう	キャベツ たまねぎ しいたけ	ごはん むぎ こむぎこ かたくりこ	あぶら
6/18 (木)	やすぎぎゅうどんぶり ぎゅうにゅう いりこ しやしきやきポテトサラダ あごだんごじる	こくさんぎゅう にく あごだんご	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん いんげん ねぎ	しょうが しらたき たまねぎ きピーマン きゅうり ごぼう	ごはん むぎ かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら
6/19 (金)	くろまいごはん ぎゅうにゅう どじょうのカレーあげ ほうれんそうのおひたし あつあげのみそしる ヨーグルト	かつおぶし あつあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ しいたけ たけのこ たまねぎ	ごはん くろまい こむぎこ	あぶら
6/22 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう げんきっコレバー グリーンサラダ じゃこいりみそしる	とりレバー とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	アスパラガス こまつな にんじん ねぎ にら	しょうが キャベツ たまねぎ たけのこ	ごはん むぎ かたくりこ こむぎこ さとう	あぶら ごま
6/23 (火)	コッペパン ぎゅうにゅう くろまめきなこクリーム にこみハンバーグ ツナサラダ やさいスープ	ぶたにく とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり	パン さとう かたくりこ じゃがいも くろまめきなこ クリーム	あぶら
6/24 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう いりこ はるまき ナムル かふうたまごスープ	ぶたにく とうふ ハム たまご	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん こまつな チンゲンサイ	たけのこ たまねぎ キャベツ とうもろこし きくらげ	ごはん むぎ はるさめ こむぎこ さとう かたくりこ	あぶら
6/25 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのてりやき ゆかりあえ ごもくじる はちみつレモンゼリー	さば とうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう あかしそ にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり もやし ごぼう こんにゃく	ごはん むぎ さとう はちみつ レモンゼリー	
6/26 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう さけのチーズやき いろどりサラダ とりだんごのみそしる	さけ とりにく みそ	ぎゅうにゅう チーズ	ほうれんそう あかピーマン にんじん ねぎ	キャベツ しょうが たまねぎ えのきたけ	ごはん むぎ かたくりこ	ごま
6/29 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう パオシュウ こんぶあえ にくじゃがキムチ	ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	こまつな にんじん いんげん	たまねぎ キャベツ たけのこ もやし しらたき はくさいキムチ	ごはん むぎ こむぎこ パンこ さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら
6/30 (火)	ココアトースト ぎゅうにゅう アーモンドいため グリーンポタージュ	とりにく あおだいず	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ピーマン パセリ	キャベツ エリンギ たまねぎ	パン さとう じゃがいも こむぎこ	マーガリン アーモンド あぶら バター