

6がつのこんだて



日 (曜)	こんだてめい	 からだ (体をつくる食品) しよくひん		 からだちようしとの (体の調子を整える食品) しよくひん		 (エネルギーになる食品) しよくひん	
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群
4 (火)	ピザトースト ぎゅうにゅう いかとアスパラのサラダ グリーンポタージュ	ベーコン いか あおだいず	ぎゅうにゅう チーズ	ピーマン アスパラガス にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ キャベツ	パン じゃがいも こむぎこ	マーガリン あぶら バター
5 (水)	<せっくこんだて> うめじゃこえんどうまめごはん ぎゅうにゅう あごフライ かつおあえ あかだしみそする ミニかしわもち	とびうお たまご かつおぶし とうふ みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	こまつな にんじん ねぎ	えんどうまめ うめぼし キャベツ とうもろこし たまねぎ たけのこ	ごはん むぎ こむぎこ パンこ かしわもち	あぶら
6 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう いりこ とりにくのさっぱり キャベツとえだまめのあえもの ごもくじる	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ えだまめ きゅうり たまねぎ しいたけ もやし	ごはん むぎ さとう じゃがいも かたくりこ	
7 (金)	<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 とりだんごのみそする	いわし だいず とりにく みそ	ぎゅうにゅう	こまつな 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 もちげんまい じゃがいも かたくりこ	あぶら マヨネーズ
10 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう ニギスマッチャフライ いんげんのごまあえ とうふのすましじる	ニギス とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	まっちゃ にんじん ほうれんそう いんげん	キャベツ たまねぎ しいたけ	ごはん むぎ こむぎこ パンこ	あぶら ごま
11 (火)	きつねうどん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ きんときまめのにまめ ふくじんづけあえ	あぶらあげ ちくわ たまご	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり ふくじんづけ	うどん こむぎこ きんときまめ さとう	あぶら
12 (水)	くろまいごはん ぎゅうにゅう やさしいため じゃがいものサラダ あごだんごじる	ぶたにく あごだんご みそ	ぎゅうにゅう あらめ	ピーマン にんじん ねぎ	たまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし きゅうり ごぼう しいたけ	ごはん くろまい さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら
13 (木)	どじょうすくいどんぶり たまごとし どじょうのからあげ ぎゅうにゅう ほうれんそうのいそあえ ヨーグルト	どじょう たまご	ぎゅうにゅう のり ヨーグルト	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ しめじ キャベツ	ごはん むぎ こむぎこ かたくりこ	あぶら
14 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう いりこ いかのマヨネーズやき こんぶあえ ぶたじる	いか ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう いりこ こんぶ	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ ごぼう	ごはん むぎ じゃがいも	マヨネーズ
17 (月)	ゆかりおにぎり ぎゅうにゅう やきししゃも きりぼしだいこんのごますあえ にくじゃが	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう ししゃも	ほうれんそう にんじん いんげん あかしそ	きりぼしだいこん キャベツ たまねぎ こんにやく	ごはん もちげんまい さとう じゃがいも	ごま あぶら
18 (火)	こくとうパン ぎゅうにゅう あじのこうそうムニエル こめこマカロニのサラダ たけのこのスープ	あじ ツナ とりにく	ぎゅうにゅう	パジル 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 しめじ	こくとうパン こむぎこ こめこマカロニ	あぶら マヨネーズ

日 (曜)	こんだてめい	 からだ (体をつくる食品) しよくひん		 からだちようしとの (体の調子を整える食品) しよくひん		 (エネルギーになる食品) しよくひん	
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群
19 (水)	ハヤシライス ぎゅうにゅう ジャーマンポテト ワインゼリー	ぎゅうにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ しめじ にんにく	ごはん むぎ じゃがいも ワインゼリー	あぶら
20 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう さごしのうめやき だいずいりきんぴら なめこのみそする	さごし だいず とうふ みそ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん ねぎ	うめぼし ごぼう れんこん こんにやく しいたけ なめこ たまねぎ	ごはん むぎ さとう	あぶら
21 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう いりこ ヤンニョムチキン いろどりサラダ わかめスープ	とりにく	ぎゅうにゅう いりこ わかめ	こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ とうもろこし えのきたけ もやし	ごはん むぎ かたくりこ	あぶら ごま
24 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう げんきっコレバー きゅうりとじゃこのあえもの あぶらあげのみそする	とりにく とりレバー あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ	にら にんじん こまつな	しょうが きゅうり キャベツ たまねぎ	ごはん むぎ さとう こむぎこ かたくりこ じゃがいも	あぶら ごま
25 (火)	アーモンドトースト ぎゅうにゅう ビーフソテー とうにゅういりポトフ	ぶたにく ウイナー とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ しめじ	パン さとう ビーフ じゃがいも	アーモンド マーガリン あぶら
26 (水)	わかめごはん ぎゅうにゅう ますのしおやき なっとうあえ ちくぜんに	ます なっとう かつおぶし とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん いんげん	キャベツ もやし うめぼし ごぼう れんこん たけのこ しいたけ こんにやく	ごはん むぎ さとう	あぶら
27 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう いりこ にくはるまき ナムル マーボーどうふ	ぶたにく とうふ ぎゅうにく みそ	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん ほうれんそう にら	キャベツ たまねぎ もやし にんにく しょうが	ごはん むぎ はるさめ こむぎこ かたくりこ	あぶら ごま
28 (金)	ひじきとだいずのごはん ぎゅうにゅう さばのてりやき ゆかりあえ じゃがいものみそする	だいず さば みそ	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな あかしそ にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	ごはん むぎ さとう じゃがいも	

元気の合い言葉！みんなで毎日心がけましょう！



朝ごはんは、1日を元気にスタートさせるための大切な食事です。
体温が上がり、頭も体もスイッチが入ります！