

6がつのこんだて



日にち	こんだてめい	からだ しょうひん (体をつくる食品)		からだちょうしととの しょうひん (体の調子を整える食品)		しょうひん (エネルギーになる食品)		日にち	こんだてめい	からだ しょうひん (体をつくる食品)		からだちょうしととの しょうひん (体の調子を整える食品)		しょうひん (エネルギーになる食品)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			1群	2群	3群	4群	5群	6群
1日 (火)	コッペパン ぎゅうにゅう いちごジャム タンドリーチキン フレンチサラダ とうにゅうスープ	とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう ヨーグルト	アスパラガス にんじん こまつな	にんにく レモン キャベツ とうもろこし たまねぎ エリンギ	パン いちごジャム さとう じゃがいも	あぶら	16日 (水)	ぎゅうどん ぎゅうにゅう ごまずあえ はんぺんのすましじる ヨーグルト	ぎゅうにく はんぺん	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	にんじん さやえんどう ほうれんそう ねぎ	たまねぎ しょうが しらたき キャベツ しいたけ	むぎごはん さとう かたくりこ	ごま
2日 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう ドライカレー れんこんのサラダ トマトとレタスのスープ	ぶたにく ぎゅうにく だいず ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん トマト さやえんどう	たまねぎ りんご レタス れんこん きゅうり きピーマン エリンギ	むぎごはん	あぶら	17日 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう どじょうのカレーあげ じゃがいものサラダ あつあげのみそしる	ハム あつあげ みそ	ぎゅうにゅう どじょう	にんじん こまつな	きゅうり たまねぎ しいたけ	むぎごはん こむぎこ じゃがいも	あぶら
3日 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう いりこ ぶたにくのしょうがいため いそあえ とうふのみそしる	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり いりこ	ほうれんそう にんじん ねぎ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ しいたけ	むぎごはん かたくりこ さとう	あぶら	18日 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくのてりやき じゃこあえ かきたまじる	とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	こまつな にんじん ねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ えのきたけ	むぎごはん さとう	
4日 (金)	<せつくこんだて> えんどうまめごはん ぎゅうにゅう あごフライ あまぜあえ あさりのすましじる	とびうお あさり たまご	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ	あかしそ こまつな にんじん ほうれんそう	えんどうまめ キャベツ もやし たまねぎ	むぎごはん こむぎこ パンこ さとう	あぶら	21日 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう ししやもてんぶら こんぶあえ やさいのうまに	とりにく	ぎゅうにゅう ししやも こんぶ あおのり	ほうれんそう にんじん	キャベツ だいこん れんこん こんにやく ごぼう	むぎごはん こむぎこ さとう	あぶら
7日 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう こいわしのからあげ なつとうあえ ちくぜんに	なつとう みそ かつおぶし とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう こいわし	ほうれんそう にんじん さやえんどう	うめぼし キャベツ ごぼう しいたけ れんこん こんにやく	むぎごはん こめこ さとう	あぶら	22日 (火)	ごまじゃこトースト ぎゅうにゅう りっちゃんサラダ やさいとまめのスープ	ハム かつおぶし だいず	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ チーズ こんぶ	トマト にんじん こまつな	キャベツ きゅうり とうもろこし えだまめ たまねぎ	パン きんときまめ しろいんげんまめ さとう じゃがいも	マヨネーズ ごま あぶら
8日 (火)	きなこトースト ぎゅうにゅう かいそうサラダ ミネストローネ	きなこ ハム だいず	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	こまつな トマト パセリ	キャベツ とうもろこし えだまめ しめじ たまねぎ	パン さとう マカロニ しろいんげんまめ きんときまめ	マーガリン あぶら	23日 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう しろみぎかなのチリソース パンサンサー ちゅうかスープ	ホキ ハム	ぎゅうにゅう	ねぎ トマト にら にんじん	しょうが きゅうり キャベツ たまねぎ もやし きくらげ	むぎごはん かたくりこ さとう マロニー	あぶら
9日 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき きんぴらごぼう ぶたじる	さば ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン にら	ごぼう こんにやく たまねぎ	むぎごはん さとう じゃがいも	あぶら ごま	24日 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう いりこ わふうハンバーグ ごまあえ しじみのみそしる	ぶたにく とりにく かつおぶし しじみ みそ	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 えのきたけ	むぎごはん かたくりこ さとう	ごま
10日 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう いりこ カミカミビーフ アスパラのサラダ わかめスープ	ぎゅうにく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ いりこ	アスパラガス にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり もやし	むぎごはん さとう かたくりこ	あぶら	25日 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう さけのさいきょうやき おからのマヨネーズあえ おつゆふのすましじる	さけ みそ おから ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ とうもろこし しいたけ たまねぎ	むぎごはん さとう ふ	マヨネーズ
11日 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう さごしのうめやき ふくじんづけあえ じゃがいものみそしる	さごし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	うめぼし キャベツ えのきたけ たまねぎ ふくじんづけ	むぎごはん じゃがいも		28日 (月)	アスパラチャーハン ぎゅうにゅう エビカツ レモンドレッシングサラダ チンゲンサイのスープ	ハム えび たら とりにく	ぎゅうにゅう	アスパラガス ほうれんそう あかピーマン チンゲンサイ にんじん	たまねぎ とうもろこし にんにく キャベツ レモン しめじ	むぎごはん こむぎこ パンこ さとう	あぶら
14日 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう ニギスマッチャフライ こめこマカロニのサラダ さやえんどうのみそしる	ツナ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ニギス	まっちゃ ほうれんそう にんじん さやえんどう	キャベツ たまねぎ しめじ だいこん	むぎごはん こめこマカロニ こむぎこ パンこ	あぶら マヨネーズ	29日 (火)	コッペパン チョコクリーム ぎゅうにゅう ぎょかいのオイスターいため ラビオリスープ みかんゼリー	えび いか ラビオリ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ もやし たまねぎ	パン さとう みかんゼリー	あぶら チョコクリーム
15日 (火)	セルフドックパン ぎゅうにゅう コッペパン ウインナーの ケチャップソースかけ いろどりサラダ コーンクリームスープ	ウインナー とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん パセリ	キャベツ きピーマン たまねぎ とうもろこし	パン じゃがいも	あぶら	30日 (水)	わかめごはん ぎゅうにゅう いりこ がんもどきのふくめに ゆかりあえ あごだんごのみそしる	がんもどき あごだんご みそ あつあげ	ぎゅうにゅう いりこ わかめ	あかしそ にんじん ねぎ こまつな	えだまめ きゅうり キャベツ たまねぎ	むぎごはん さとう	

