

月

火

水

木

金

土



		2022.06.01	2022.06.02	2022.06.03	2022.06.04
		ごはん 味噌汁(じゃが芋・わかめ) 魚のソテー味噌ソース きんぴらごぼう <b>ラディッシュ醤油麴添え</b> 米粉の和風ケーキ	ごはん 味噌汁(ほうれん草・しめじ・ごま) キャベツ豚肉和風蒸し煮 蒸し豆ベーコン ラタトゥイユ 麻 葉のメープルごま絡め 玄米ぼん煎餅	梅おかかごはん 味噌汁(大根・キャベツ・ごま) 魚の煮つけ 小松菜人参ささみの胡麻和え 果物 南部せんべい ブルーベリー	カレーライス ヨーグルト 牛乳 果物 玄米ぼん煎餅 ちりめんじゃこ
2022.06.06	2022.06.07	2022.06.08	2022.06.09	2022.06.10	2022.06.11
ごはん 味噌汁(玉ねぎ・あおさ) 魚の塩麹トマトソース バナパンジー しらす入り粉ふき芋 バナナヨーグルト 玄米ぼん煎餅	ごはん 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ・ごま) 魚の塩麹焼き じゃが芋厚揚げ甘辛炒め 果物 わかめツナおにぎり ほうじ茶	ごはん 味噌汁(ほうれん草・人参・ごま) 鶏と大根オスター・筑前煮 ちぎり豆腐おかか炒め トマト 大豆おやき ちりめんじゃこ	梅おかかごはん 味噌汁(豆腐・わかめ) 鮭とねぎの味噌焼き 大豆の醤油炒め 果物 寒天人参オレンジゼリー レーズン	ごはん 味噌汁(じゃが芋・白菜) 豚とゴボウのさっと煮 きゅうりの塩昆布漬け <b>人参納豆</b> 大学芋 果物	ごはん 貝だくさん豚汁 しらす 牛乳 果物 ヨーグルト
2022.06.13	2022.06.14	2022.06.15	2022.06.16	2022.06.17	2022.06.18
ごはん 味噌汁(なす・玉ねぎ) 豚肉のリンゴソース煮 ブロッコリーと人参のごま和え しらす サラダチキン きゅうりスティック	ごはん 野菜スープ 魚のカレムニエル 洋風切り干し大根 青のり粉ふき芋 バナナパンケーキ	ごはん 味噌汁(ブロッコリー・人参・ごま) 魚の味噌煮 玉ねぎ人参じゃこ炒め きゅうりスティック梅肉添え お粥(しらす・梅おかか) ちくわ	ごはん 味噌汁(レタス・人参・豆腐) 魚チャンチャン焼き 大根のおかか炒め 梅のり納豆 焼塩せんべい レーズン	ごはん 味噌汁(もずく・えのき) 鶏肉のトマト煮 ワカメとツナの炒め物 果物 大豆チーズ焼き ちりめんじゃこ	カレーライス ヨーグルト 牛乳 果物 玄米おかき ちりめんじゃこ
2022.06.20	2022.06.21	2022.06.22	2022.06.23	2022.06.24	2022.06.25
梅おかかごはん 味噌汁(豆腐・わかめ) 高野豆腐の重ね煮 ほうれん草おひたし 果物 きな粉ヨーグルト レーズン	ごはん 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ・ごま) 魚の煮つけ 塩麹ポテトサラダ トマト わかめうどん	ごはん 味噌汁(もずく・ねぎ・豆腐) 麻婆豆腐 しらすきゅうりポン酢 わかめ納豆 ウイナーとザワークラウト炒め	ごはん ザワークラウトスープ 魚のオレンジソース かぼちゃのマリネ ピーマンツナ炒め みかん寒天	鶏そぼろ丼 味噌汁(なす・わかめ) 大豆のカレー炒め ソーセージコロコロソテー <b>*ミックスヨーグルト</b> スティック野菜 ちりめんじゃこ	ごはん 貝だくさん豚汁 しらす 牛乳 果物 ヨーグルト
2022.06.27	2022.06.28	2022.06.29	2022.06.30		
ごはん 味噌汁(ほうれん草・玉ねぎ・ごま) 魚とピーマンの味噌炒め トマトとわかめのサラダ しらすとよもぎの粉ふき芋 きな粉クッキー	鶏ひじきませご飯 すまし汁 大豆の洋風炒め煮 きゅうりスティック 果物 蓮根とチーズのかさね焼き ブルーベリー	ごはん 味噌汁(キャベツ・しめじ・ごま) 魚の醤油麹焼き 人参胡麻サラダ コーン納豆 みかんヨーグルト	ごはん 味噌汁(じゃが芋・わかめ) 魚の照り焼き 厚揚げとなす煮物 果物 よもぎ水ようかん 玄米おかき		

<今月の予定> 6/24(金) お料理の日「ミックスヨーグルト」ヨーグルトとフルーツを混ぜてつくります。  
6/10(金) 食育の日「人参」身近な野菜の人参の栄養についてお話します。  
6/1(水)「ラディッシュ醤油麴添え」子ども達とプランターで育てた、はつか大根を収穫してみんなでいただく予定です。大きく育つのが楽しみですね。



\*献立内容が変更になる場合もございます。ご了承ください。