



平成30年度

6がつこんだてひょう



綾東こども園

日(曜日)	こんだて	体をつくる	エネルギー	調子を整える	おやつ	ざいりょう
1(金)	とりにくとじゃがいものあげにきゅうりとコーンのサラダ すましじる	鶏肉 ハム 豆腐 かまぼこ	じゃがいも 片栗粉 油 ごまドレ	いんげん 人参 コーン きゅうり ねぎ えのき チンゲン菜 レタス	ぎょくにソーセージ せんべい やさしいジュース	魚肉ソーセージ せんべい 野菜ジュース
4(月)	とうふとえびのケチャップに もやしとにらのあえもの チーズ	豆腐 えび 豚ひき肉 ハム チーズ	砂糖 油	玉ねぎ 人参 チンゲン菜 もやし ニラ	ドーナツ ぎゅうにゅう	ホットケーキ粉 卵 砂糖 油
5(火)	チンジャオロース こまつなのちりめんあえ みそしる	牛肉 みそ 豆腐	片栗粉 油 砂糖 じゃがいも	人参 たけのこ ピーマン 玉ねぎ 小松菜 きゅうり	おかし バナナ ぎゅうにゅう	おかし バナナ 牛乳
6(水)	あじフライ フレンチサラダ かきたまわかめスープ	あじ 卵 ハム 粉チーズ わかめ	油 パン粉 砂糖 片栗粉 フレンチ	きゅうり 人参 コーン えのき 玉ねぎ きやべつ チンゲン菜	フルーツポンチ	オレンジジュース 寒天 りんごジュース 黄桃缶 みかん缶 バイン缶 サイダー バナナ
7(木)	ちくわのいそべあげ こうやどうふのたまごとじ みそしる	高野豆腐 卵 ちくわ わかめ 鶏肉 あげ みそ ふ	油 砂糖	玉ねぎ ねぎ 人参 グリーンピース	おかし プリン ぎゅうにゅう	おかし プリン 牛乳
8(金)	からあげ マカロニサラダ すましじる	鶏肉 卵 ハム 豆腐 わかめ	小麦粉 油 片栗粉 マカロニ	人参 きゅうり コーン えのき もやし プチトマト	シュガートースト ぎゅうにゅう	食パン マーガリン グラニュー糖 牛乳
11(月)	ぶたにくとピーマンのいためもの わかめのすのもの みそしる	豚肉 わかめ ちりめんじゃこ 豆腐 みそ	砂糖	玉ねぎ 人参 きゅうり ねぎ しめじ えのき ピーマン しょうが	せんべい オレンジ ぎゅうにゅう	せんべい オレンジ 牛乳
12(火)	さわらのてりやき はるさめサラダ すましじる	さわら わかめ ハム 豆腐	油 マヨネーズ	きゅうり 人参 はるさめ コーン えのき ねぎ	チューペット おかし	チューペット おかし
13(水)	れいめん プチトマト ごまあえ チーズ かぼちゃコロッケ 	ハム 卵 チーズ	中華麺 ごま油 砂糖 ごま パン粉	きゅうり ほうれん草 人参 きやべつ プチトマト かぼちゃ	ピザトースト ぎゅうにゅう	食パン チーズ ベーコン コーン ピーマン 牛乳
14(木)	ぎゅうにくのいため さんしょくあえ スープ	牛肉 ベーコン ささみ ハム	小麦粉 油 ごまドレ	玉ねぎ ピーマン もやし きゅうり きやべつ 人参	おかし パイナップル ぎゅうにゅう	おかし パイナップル 牛乳
15(金)	カレーライス(チキン) きやべつのサラダ オレンジ	鶏肉 ハム	じゃがいも フレンチ	人参 グリーンピース きゅうり きやべつ オレンジ 玉ねぎ	きなこマカロニ ぎゅうにゅう	マカロニ きなこ 砂糖 牛乳
18(月)	ぎせい豆腐 はるさめスープ サラダ	鶏ひき肉 卵 みそ 豆腐	ごま 和風ドレ	人参 玉ねぎ ねぎ きやべつ きゅうり 春雨	せんべい アメリカンチェリー ぎゅうにゅう	せんべい アメリカンチェリー 牛乳
19(火)	さけのしおやき おからのにも みそしる	鮭 みそ おから ベーコン かまぼこ 豆腐	砂糖	きやべつ 人参 玉ねぎ ねぎ こんにやく	ラスク ぎゅうにゅう	ソフトフランスパン マーガリン 牛乳 グラニュー糖
20(水)	おべんとうのひ 				ムース ぎゅうにゅう	マシュマロ 牛乳
21(木)	にくみそスパゲティ サラダ スープ 	ベーコン 豚ひき肉 ハム みそ	パスタ 砂糖 ドレッシング	人参 ほうれん草 きゅうり レタス コーン きやべつ 玉ねぎ もやし	きなこしらたま ぎゅうにゅう	白玉粉 きなこ 砂糖 豆腐 牛乳
22(金)	だいつとウィンナーのかきあげ にびたし みそしる	ウィンナー 大豆 厚揚げ わかめ みそ 豆腐	砂糖 油 片栗粉	人参 玉ねぎ ねぎ えのき 小松菜 しめじ	キウイ おかし ぎゅうにゅう	キウイ おかし 牛乳
25(月)	とうふのまごあげ キャベツのあえもの スープ	豆腐 鶏ひき肉 えび ちりめんじゃこ	油 片栗粉	人参 きゅうり もやし ねぎ 玉ねぎ キャベツ	はちみつパン ぎゅうにゅう	はちみつ 食パン 牛乳
26(火)	しろみさかなのピカタ ひじきのにも すましじる	白身魚 豚肉 卵 かまぼこ ひじき わかめ 大豆 豆腐	砂糖 油 小麦粉	人参 系こんにやく チンゲン菜 ねぎ	むしばん ぎゅうにゅう	蒸しパンミックス チョコチップ 牛乳
27(水)	ひとくちトンカツ いんげんのごまあえ たまごスープ	豚肉 卵 ベーコン	ごま 砂糖 パン粉 油	玉ねぎ チンゲン菜 いんげん 人参 ねぎ	せんべい オレンジ ぎゅうにゅう	せんべい オレンジ 牛乳
28(木)	お誕生会 ごはん ハンバーグ ポテトサラダ プチトマト スープ デザート 	合びき肉 卵 ベーコン ハム	砂糖 油 マヨネーズ じゃがいも	玉ねぎ 人参 きゅうり プチトマト コーン もやし ねぎ	ケーキ ぎゅうにゅう	ケーキ 牛乳
29(金)	ローストチキン わふうサラダ みそしる	鶏肉 ハム 豆腐 みそ	油 砂糖 和風ドレ	玉ねぎ レタス 人参 きゅうり コーン ねぎ 玉ねぎ	ホットケーキ ぎゅうにゅう	ホットケーキ粉 チョコチップ 牛乳 卵 ホイップ



材料購入により変更させていただくことがあります。

6月13日と6月28日・お誕生会の日には白ご飯はいりません。お箸とコップは持ってきてください。