



平成29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(木)	おべんとうのひ				わらびもち ぎゅうにゅう	わらびもち粉 きなこ 砂糖 牛乳
2(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 油 片栗粉 ドレッシング	いんげん 人参 コーン きゅうり ねぎ えのき チンゲンサイ	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
5(月)	あげしゅうまい ウィンナー ポテトサラダ プチトマト スープ	豚ひき肉 ハム ベーコン	マヨネーズ じゃがいも 砂糖	玉ねぎ きゅうり 人参 プチトマト	ココアむしばん ぎゅうにゅう	ココア 蒸しパン粉 牛乳
6(火)	ヘルシーミートローフ ナムル かきたまわかめスープ	豚ひき肉 卵 わかめ 豆腐	片栗粉 油 砂糖 ごま 春雨	玉ねぎ ほうれん草 もやし 人参 チンゲン菜 ねぎ	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
7(水)	あじフライ フレンチサラダ みそしる	あじ 卵 粉チーズ みそ ハム 豆腐 油あげ	油 パン粉 砂糖 ドレッシング	きゅうり 人参 コーン パセリ もやし えのき 玉ねぎ きゃべつ	おかし バナナ ぎゅうにゅう	おかし バナナ 牛乳
8(木)	からあげ マカロニサラダ すましじる	鶏肉 卵 ハム みそ 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
9(金)	ぶたにくのしょうがやき 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	砂糖	玉ねぎ 人参 きゅうり ねぎ しめじ えのき	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(月)	れいめん プチトマト ごまあえ チーズ	ハム みそ 卵 チーズ	中華麺 ごま油 砂糖 ごま	きゅうり トマト ほうれん草 人参 きゃべつ	おこのみやき おちゃ	お好み焼粉 卵 きゃべつ ねぎ もやし ソース
13(火)	カレーライス(チキン) きゃべつとりんごのサラダ オレンジ	鶏肉 ハム	じゃがいも	人参 玉ねぎ グリーンピース きゅうり きゃべつ りんご オレンジ	きなこマカロニ ぎゅうにゅう	マカロニ きなこ 砂糖 牛乳
14(水)	ぎゅうにいくいため ささみとやさしいのあえもの スープ	牛肉 ベーコン ささみ	小麦粉 油 ドレッシング	玉ねぎ ピーマン もやし きゅうり きゃべつ 人参	おかし バナナ ぎゅうにゅう	おかし バナナ 牛乳
15(木)	しろみさかなのカレームニエル スパゲティーサラダ すましじる	白身魚 ハム 豆腐 わかめ	油 スパゲティー 砂糖 マヨネーズ	ブロッコリー きゅうり 人参 コーン えのき ねぎ	かぼちゃドーナツ ぎゅうにゅう	ホットケーキ粉 卵 かぼちゃ 油 砂糖
16(金)	マーボーどうふ あげぎょうざ サラダ	豚ひき肉 豆腐 ハム	片栗粉 砂糖 ごま油	玉ねぎ ねぎ 人参 きゅうり きゃべつ	せんべい アメリカンチェリー ポカリ	せんべい アメリカンチェリー ポカリ
19(月)	だいず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	ラスク ぎゅうにゅう	ソフトフランスパン マーガリン グラニュー糖 牛乳
20(火)	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 豚肉 ハム チーズ	砂糖 油	玉ねぎ 人参 チンゲン菜 もやし ニラ	チューペット おかし	チューペット おかし
21(水)	さばのみそに さんしょくあえ はるさめスープ	鯖 ハム みそ ベーコン	砂糖 春雨	きゃべつ 人参 しょうが 玉ねぎ ねぎ	ヨーグルト ビスケット	ヨーグルト ビスケット
22(木)	お誕生会 いなりずし ハンバーグ ポテトサラダ プチトマト スープ デザート	合ひき肉 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 きゃべつ コーン もやし ねぎ	ケーキ ぎゅうにゅう	ケーキ 牛乳
23(金)	とうふのまごあげ バンバンジー みそしる	豆腐 鶏ひき肉 えび ささみ ちりめんじゃこ	油 片栗粉	人参 きゅうり ねぎ 玉ねぎ もやし	ホットケーキ ぎゅうにゅう	ホットケーキ粉 卵 チョコチップ 牛乳
26(月)	ローストチキン わふうサラダ みそしる	鶏肉 ハム 豆腐	油 砂糖	玉ねぎ レタス 人参 きゅうり コーン ねぎ 玉ねぎ	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
27(火)	ピザバーグ いんげんのごまあえ たまごスープ	合ひき肉 豚肉 チーズ 卵 ベーコン	パン粉 油 砂糖	玉ねぎ しょうが ピーマン いんげん 人参 ねぎ チンゲン菜	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(水)	わふうスパゲティー サラダ スープ	ベーコン ハム	パスタ 砂糖 ドレッシング	えのき 人参 ほうれん草 しめじ きゅうり レタス きゃべつ 玉ねぎ もやし	おにぎり おちゃ	米 わかめご飯の素
29(木)	ししゃものカレーてんぷら ひじきのにももの すましじる	ししゃも 豚肉 かまぼこ 豆腐 わかめ 大豆	砂糖 油 糸こんにゃく 天ぷら粉	しょうが 人参 チンゲン菜 ねぎ	じゃこラスク ぎゅうにゅう	食パン バター 青のり ちりめんじゃこ 牛乳
30(金)	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 豆腐 わかめ	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

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12日と6月28日・お誕生会の日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。