

6月 きゅうしょくこんだてひょう

手作り
おやつ

日	曜日	こんだてめい	赤色の食べ物	黄色の食べ物	緑色の食べ物	おやつ	
1日	水	ういんなーさんど とうふとほうれんそうすーぶ ふる一つみくす・ぎゅうにゅう	ウインナー・豆腐 牛乳	コッペパン	きゃべつ・ほうれん草 にんじん・コーン・えのき みかん缶・パイン缶・バナナ	くらっかー	
2日	木	えんどうまめごはん・ぎゅうにゅう こうやとうふのおらんだに はくさいとつなごまあえ	鶏肉・高野豆腐 シーチキン 牛乳	米・でんぶん・油 砂糖・ごま じゃがいも	えんどう豆・たまねぎ にんじん・ピーマン 白菜	よーぐると ばななけーき	
3日	金	ごはん・えびかつ わふうさだ・みそしる ぎゅうにゅう	エビカツ・かつお節 豆腐・みそ 牛乳	米・油・じゃがいも 和風ドレッシング	ひじき・ほうれん草 カットわかめ・たまねぎ	せんべい	
6日	月	わかめごはん・ごもくすーぶ しゅーまい ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ 油揚げ・シューマイ 牛乳	米・砂糖・でんぶん	わかめ・にんじん・しいたけ こんにやく・もやし・しいたけの しめじ・ねぎ	ばーむ くーへん	
7日	火	ごはん・さばのみぞれに とうにゅうみそしる・ごもくまめ ぎゅうにゅう	さばのみぞれ煮 豆腐・豆乳・みそ 煮豆・牛乳	米・さといも	たまねぎ・にんじん えのきだけ・しょうが	みにぼふえ	
8日	水	ろーるぼん・かきあげ にこみうどん・てつぶんぜりー ぎゅうにゅう	牛肉・油揚げ かまぼこ 牛乳	ロールパン・うどん さつまいも・油 天ぷら粉・鉄分ゼリー	にんじん・ほうれん草 たまねぎ	くつきー	
9日	木	ちゅうかふうませごはん ぶろっこりーごまねーず みそしる・ぎゅうにゅう	焼き豚・ロースハム 豆腐・みそ 牛乳	米・ごま油・ごま マヨネーズ じゃがいも	しいたけ・にんじん たけのこ・ブロッコリー カットわかめ	ぴざ とーすと	
10日	金	ごはん・あげじゃがそばろに こまつなとちわのごまあえ ぎゅうにゅう	合挽肉・平天 竹輪 牛乳	米・じゃがいも・油 でんぶん・砂糖 ごま	にんじん・さやいんげん こんにやく・小松菜	びすけつと	
13日	月	ごはん・ぶたにくしょうがやき まかにさらだ・みにとまと ぎゅうにゅう	豚肉・ロースハム 牛乳	米・砂糖・油 マカロニ マヨネーズ	しょうが・きゃべつ にんじん・きゅうり ミニトマト	あられ	
14日	火	かれーらいす よーぐるとあえ ぎゅうにゅう	牛肉・スキムミルク ヨーグルト 牛乳	米・押し麦・油 じゃがいも	たまねぎ・にんじん みかん缶・パイン缶 バナナ	きなこ くつきー	
15日	水	ことうぼん・めんちかつ みねすとろーねすーぶ にんじんぐらっせ・ぎゅうにゅう	メンチカツ ベーコン 牛乳	黒糖パン・油・砂糖 バター・マカロニ じゃがいも	にんじん・たまねぎ トマト・ホールコーン	あじさい よーぐると	
16日	木	お弁当日 (おにぎり) ・ お茶 					くらっかー
17日	金	ごはん・さばのおやき ぶろっこりーしらあえ せんぎりすーぶ・ぎゅうにゅう	さば・豆腐 みそ 牛乳	米・ごま・砂糖	ブロッコリー・にんじん たまねぎ・きゃべつ	すていっく ぱん	
20日	月	すたみならいす・わかめすーぶ ばなな ぎゅうにゅう	合挽肉・油揚げ 豆腐・ベーコン 牛乳	米・砂糖	ごぼう・にんじん しいたけ・カットわかめ えのきたけ・バナナ	びすけつと	
21日	火	ごはん・さけのれもんふうみ せんぎりうまに・てつぶんぜりー ぎゅうにゅう	鮭・平天 牛乳	米・でんぶん・油 砂糖・鉄分ゼリー	干切大根・こんにやく にんじん	まーまれーど けーき	
22日	水	ろーるぼん・ふれんちさらだ いたりあんすばげてい ぎゅうにゅう	ベーコン 牛乳	ロールパン スパゲティ・油 フレンチドレッシング	たまねぎ・にんじん・しめじ ピーマン・きゅうり ブロッコリー・りんご	こーん おにぎり	
23日	木	ごはん・とりここうそうばんこやき みにとまと・やさいすーぶ ぎゅうにゅう	鶏肉 ベーコン 牛乳	米・パン粉・油	ガーリックパウダー・パセリ かぼちゃ・にんじん・えのき ほうれん草・ミニトマト	くつきー	
24日	金	ごはん・あじこみあげ ぶたじる・おれんじ ぎゅうにゅう	あじ・豚肉 みそ・牛乳	米・油・砂糖 でんぶん ごま	ねぎ・大根・にんじん ごぼう・こんにやく しめじ・オレンジ	せんべい	
27日	月	ごはん・はるさめさらだ さけのちゃんちゃんやき ぎゅうにゅう	鮭・焼き豚 みそ・牛乳	米・バター・砂糖 はるさめ・ごま油	たまねぎ・にんじん きゃべつ・もやし きゅうり	よーぐると	
28日	火	きのこそーすがけらいす ころころさらだ ぎゅうにゅう	鶏肉・茹大豆 ロースハム 牛乳	米・マヨネーズ	たまねぎ・えのき・しめじ マッシュルーム・ブロッコリー きゅうり・にんじん	だいがく かぼちゃ	
29日	水	こっぺぼん・じゃむ・ぎゅうにゅう おむれつ・すていっくやさい やさいのうまじおすーぶ	オムレツ ベーコン 牛乳	コッペパン・ジャム じゃがいも・マヨネーズ オリーブ油	きゃべつ・にんじん たまねぎ・きゅうり	とるねーど ぼてと	
30日	木	てりやきどん・みそしる ばなな ぎゅうにゅう	鶏肉・油揚げ 豆腐・みそ 牛乳	米・でんぶん・砂糖	きゃべつ・にんじん カットわかめ・たまねぎ えのき・バナナ	もちもち ちーずぱん	



旬をいただきます!

2日(木)「えんどう豆ごはん」
色んな種類の豆が育つ季節。豆はちょっと
苦手...という友だちもいますが
青組が豆の”さや”むきのお手伝
をしますよ。
美味しくいただきますよ。

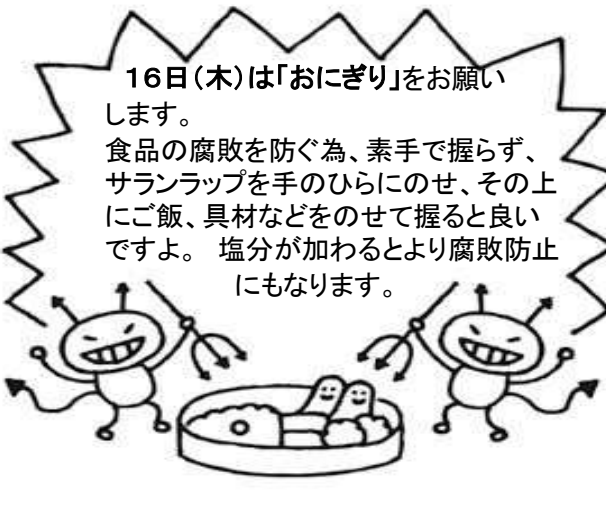
♪ 手作りおやつの材料 ♪

- 2日(木) ヨーグルトバナナケーキ...ホットケーキミックス・ヨーグルト・砂糖・バナナ・バター
- 7日(火) ミニパフェ...カステラ・コーンフレーク・生クリーム・みかん缶
- 9日(木) ピザトースト...食パン・ホールコーン・ウインナー・ミックスチーズ・ピザソース
- 14日(火) きなこクッキー...きなこ・小麦粉・バター・砂糖
- 15日(水) あじさいヨーグルト...ヨーグルト・砂糖・ぶどうジュース・寒天
- 21日(火) マーメイドケーキ...ホットケーキミックス・バター・牛乳・マーメイド
- 22日(水) コーンおにぎり...米・ホールコーン・塩
- 28日(火) 大学かぼちゃ...かぼちゃ・油・砂糖
- 29日(水) トルネードポテト...じゃがいも・油・塩
- 30日(木) もちもちチーズパン...白玉粉・塩・粉チーズ・牛乳・油



こいのぼりパンをデコレーション

5月10日、「子どもの日」にちなんで
おやつをいただきました。
桃・黄・青組は自分で、いちごのスライス
をウロコに見立て、ホイップクリームをサンドし
て今、はやりの美味しいサンドにしました!
美味しくて一気にたいらげ、なかにはお皿に
付いたクリームを思わずペロツとする程だつた
んですよ!(^~^)



16日(木)は「おにぎり」をお願い
します。
食品の腐敗を防ぐ為、素手で握らず、
サランラップを手のひらにのせ、その上
にご飯、具材などをのせて握ると良い
ですよ。塩分が加わるとより腐敗防止
にもなります。



はっぴー畑の玉ねぎ、じゃがいもの収穫が近づ
きました。この2種類がそろると...そうです!
カレーを作りましょう~という事で14日をパー
ティとして楽しむ計画をしています。
桃組が野菜を洗い、黄組は皮をむく。青組が
切る。という役割分担です。外で大きなお鍋を
用意し、マキを組んでもらい、美味しいカレー作
りに挑戦します!



★○印の日は、お箸を持たせてください。忘れる友だちが増えていきます。お箸の種類は手の大きさに
合った竹製の滑りにくい物が良いです。赤・みどり・ひよこ組はいりません。
★献立表をよく見て、食べたことのない食材は一度家庭で食べておいて下さいね。

★ ○印の日は、お箸を持たせて下さい。手の大きさに合った竹製のすべりにくい物が良いです。赤・みどり・ひよこ組はいりません。
★ 献立表をよく見て、食べたことのない食材は一度家庭で食べておいて下さいね。