

# 令和5年度 6月

# こんだてひょう

年間目標：食事の正しいマナーを身につけて、楽しく食べよう

月間目標：よくかんで食べる

あつという間に春が過ぎて  
梅雨の気配を感じる季節となりました。  
この時期は気温と湿度が上がリ、  
食欲もダウンしやすくなるので、  
バランスのよい食事で体力を  
維持しましょう。

	1 (木)	2 (金)
献立	魚のみそ煮 梅肉和え すまし汁 フルーツ	麻婆春雨 切り干し大根のサラダ みそ汁 フルーツ
え	魚の切り身、キャベツ 人参、もやし、ねぎ 玉ねぎ、えのき、麩	豚ひき肉、春雨、人参 茄子、ピーマン 切り干し大根、胡瓜 玉ねぎ、小松菜
献立	五目煮豆 ゆかり和え みそ汁 フルーツ	スパゲティナポリタン ドレッシングサラダ オニオンスープ フルーツ
材料	鶏肉、大豆、人参 こんにゃく、昆布 じゃが芋、キャベツ 小松菜、もやし、玉ねぎ しめじ、ねぎ、油揚げ	スパゲティ、ベーコン 人参、玉ねぎ、ピーマン キャベツ、胡瓜 コーン缶、パセリ
献立	鶏肉の照り焼き 切り干し大根の和え物 みそ汁 フルーツ	豚肉、人参、玉ねぎ 糸こんにゃく、ねぎ 春雨、胡瓜、わかめ もやし
材料	鶏肉、切り干し大根 人参、キャベツ、もやし ローズハム、コーン缶 玉ねぎ、油揚げ、ねぎ 麩	豚肉、人参、玉ねぎ、人参 糸こんにゃく、ねぎ 春雨、胡瓜、わかめ もやし
献立	豚肉の生姜焼き レモンキャベツ コンソメスープ フルーツ	ささみのフライ 南瓜の素揚げ レモン和え みそ汁 フルーツ
材料	豚肉、糸こんにゃく 玉ねぎ、もやし、人参 チンゲン菜、鶏レバー キャベツ、じゃが芋	鶏ささみ、南瓜 キャベツ、人参、胡瓜 玉ねぎ、切り干し大根 わかめ
献立	豚肉の生姜焼き レモンキャベツ コンソメスープ フルーツ	魚の照り焼き じゃが芋のさんびら すまし汁 フルーツ
材料	豚肉、玉ねぎ、ピーマン キャベツ、胡瓜、人参 トマト、レタス、卵 パセリ	魚の切り身、じゃが芋 ちくわ、ピーマン、人参 糸こんにゃく、豆腐 えのき、ねぎ
献立	タンドリーチキン しょうゆフレンチ コーンスープ フルーツ	魚のみそ煮 梅肉和え すまし汁 フルーツ
材料	鶏肉、キャベツ、胡瓜 人参、ピーマン、わかめ 玉ねぎ、じゃが芋、豆乳 クリームコーン缶	魚の切り身、キャベツ 人参、もやし、ねぎ 玉ねぎ、えのき、麩
献立	魚の梅焼き 青菜とベーコンの炒め煮 すまし汁 フルーツ	豚肉、人参、玉ねぎ 糸こんにゃく、ねぎ 春雨、胡瓜、わかめ もやし
材料	魚の切り身、小松菜 人参、ベーコン、コーン 生姜、えのき、わかめ ねぎ、玉ねぎ	豚肉、人参、玉ねぎ 糸こんにゃく、ねぎ 春雨、胡瓜、わかめ もやし
献立	魚のムニエル 胡瓜ともやしのサラダ 豆乳みそ汁 フルーツ	ささみのフライ 南瓜の素揚げ レモン和え みそ汁 フルーツ
材料	魚の切り身、胡瓜 もやし、人参、コーン缶 ハム、じゃが芋、玉ねぎ 油揚げ、豆乳、ねぎ キャベツ	鶏ささみ、南瓜 キャベツ、人参、胡瓜 玉ねぎ、切り干し大根 わかめ
献立	豚肉の生姜焼き レモンキャベツ コンソメスープ フルーツ	魚の照り焼き じゃが芋のさんびら すまし汁 フルーツ
材料	豚肉、玉ねぎ、ピーマン キャベツ、胡瓜、人参 トマト、レタス、卵 パセリ	魚の切り身、じゃが芋 ちくわ、ピーマン、人参 糸こんにゃく、豆腐 えのき、ねぎ
献立	鶏肉の照り焼き 切り干し大根の和え物 みそ汁 フルーツ	豚肉、人参、玉ねぎ 糸こんにゃく、ねぎ 春雨、胡瓜、わかめ もやし
材料	鶏肉、切り干し大根 人参、キャベツ、もやし ローズハム、コーン缶 玉ねぎ、油揚げ、ねぎ 麩	豚肉、人参、玉ねぎ 糸こんにゃく、ねぎ 春雨、胡瓜、わかめ もやし
献立	豚肉の生姜焼き レモンキャベツ コンソメスープ フルーツ	ささみのフライ 南瓜の素揚げ レモン和え みそ汁 フルーツ
材料	豚肉、糸こんにゃく 玉ねぎ、もやし、人参 チンゲン菜、鶏レバー キャベツ、じゃが芋	鶏ささみ、南瓜 キャベツ、人参、胡瓜 玉ねぎ、切り干し大根 わかめ
献立	タンドリーチキン しょうゆフレンチ コーンスープ フルーツ	魚のみそ煮 梅肉和え すまし汁 フルーツ
材料	鶏肉、キャベツ、胡瓜 人参、ピーマン、わかめ 玉ねぎ、じゃが芋、豆乳 クリームコーン缶	魚の切り身、キャベツ 人参、もやし、ねぎ 玉ねぎ、えのき、麩
献立	魚の梅焼き 青菜とベーコンの炒め煮 すまし汁 フルーツ	豚肉、人参、玉ねぎ 糸こんにゃく、ねぎ 春雨、胡瓜、わかめ もやし
材料	魚の切り身、小松菜 人参、ベーコン、コーン 生姜、えのき、わかめ ねぎ、玉ねぎ	豚肉、人参、玉ねぎ 糸こんにゃく、ねぎ 春雨、胡瓜、わかめ もやし
献立	魚のムニエル 胡瓜ともやしのサラダ 豆乳みそ汁 フルーツ	ささみのフライ 南瓜の素揚げ レモン和え みそ汁 フルーツ
材料	魚の切り身、胡瓜 もやし、人参、コーン缶 ハム、じゃが芋、玉ねぎ 油揚げ、豆乳、ねぎ キャベツ	鶏ささみ、南瓜 キャベツ、人参、胡瓜 玉ねぎ、切り干し大根 わかめ
献立	豚肉の生姜焼き レモンキャベツ コンソメスープ フルーツ	魚の照り焼き じゃが芋のさんびら すまし汁 フルーツ
材料	豚肉、玉ねぎ、ピーマン キャベツ、胡瓜、人参 トマト、レタス、卵 パセリ	魚の切り身、じゃが芋 ちくわ、ピーマン、人参 糸こんにゃく、豆腐 えのき、ねぎ

6時以降の軽食は、おにぎり・ポールウインナー・果物を食べます。離乳食・除去食など、子ども達一人一人の対応をしています。都合により献立を変更する場合があります。都合により献立を変更する場合があります。都合により献立を変更する場合があります。

