

# 6月 こんだてひょう

ひ に ち	よ う び	うめ・もも・さくら		食材料			メモ
		おひる	おやつ	熱と冷になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
1 15 29	水	ごはん 魚のババキュース かぼちゅサラダ みそ汁	フレンチトースト フルーツ 延命茶	米 食パン 油 ほうちゅ バター	UP 牛乳 かじきまぐろ みそ	りんご 五ねぎ レン かぼちゅ きかり キャバツ きのき 果物	
2 16 30	木	ドライカレー ツナサラダ 牛乳	かぼちゅケーキ いり大豆 フルーツ 延命茶	米 油 小麦粉 さしゆ	合びぎ肉 豆乳 牛乳	五ねぎ 人参 コーン レーズン しいたけ かぼちゅ キャバツ きかり トマト 果物	
3 17	金	かば焼井 和風サラダ みそ汁	ねぎもち フルーツ 延命茶	米 薄力粉 強力粉 油 じゃが芋	さまみそ	小松菜 きかり もやし 人参 かつ 五ねぎ ねぎ 果物	
4 18	土	スロイテミートソース キャバツのサラダ	マーマレードサンド フルーツ 牛乳	スロイテミ 油 ローション マーマレード	合びぎ肉 牛乳	五ねぎ 人参 キャバツ きかり しいたけ 果物	
6 20	月	とりめし 白あえ しゃも焼き みそ汁	いりサモサ フルーツ 牛乳	米 じゃが皮 油	とり肉 とりふ しゃも みそ 牛乳	人参 糖 糸こんにゃく しいたけ さやあくら ねぎ 五ねぎ 果物	
7 21	火	ごはん とびうおのフライ たにききかりのサラダ みそ汁	たらこおにぎり フルーツ 延命茶	米 小麦粉 豆 油	とびうお UP たらこ みそ	きかり トマト し のり かぼちゅ ねぎ 果物	
8 22	水	鮭ごはん ホットサラダ おひらのあかあえ みそ汁	やきりん フルーツ 延命茶	米 蒸めん 油 じゃが芋 豆	甘塩鮭 ベーコン とりふ 豚肉 みそ	しそ しいたけ 五ねぎ ためこ あくら キャバツ もやし 果物	
9 23	木	ごはん あじの塩焼き こいぬくのいり煮 みそ汁	レーズンロール フルーツポンチ 延命茶	米 レーズンロール 豆 さつま芋 油	あじ みそ	こいぬく 人参 ピーマン じゃが芋 フルーツ 果物	
10 24	金	ごはん わんこんボール 酢のもの みそ汁	わらびもち 煮干し フルーツ 延命茶	米 わらび粉 小麦粉 さしゆ 油	豚ひき肉 UP きんぴら ぶ みそ	れんこん 人参 五ねぎ フruit きかり かつ たらこ 果物	
11 25	土	ちゅうめん煮 えびの4ヶ帽子 いりめ	じゃがサンド フルーツ 牛乳	ちゅうめん 油 ローション いちごめん	ちゅうめん 豚肉 牛乳	たらこ しいたけ ねぎ 五ねぎ ピーマン 果物	
13 27	月	わかめごはん かんも煮 かぼちゅの素揚げ みそ汁	チーズタッパキ フルーツ 牛乳	米 油 小麦粉 バター さしゆ くず	かんも あじ みそ 粉チーズ 牛乳	人参 たらこ さや しめじ かぼちゅ あさき 果物	
14 28	火	ごはん チキン塩焼 うたけ コーンスープ	中華風焼き フルーツ 延命茶	米 ちり米	とちぎ肉 牛乳 豚ひき肉	たらこ トマト 五ねぎ ピーマン しいたけ パプリカ じゃが芋 ほうれん草 Fruit たらこ 果物	

梅雨の季節です。子どもたちは雨でも 雨ふりさみ音を楽しんで  
室内でいろいろな遊びを楽しんでいます。梅ジュース作りなども楽しみですね。  
気温も高くなったり低くなったりで、体調をくずしがちですが、生活リズムをこのえの  
のりまらそう。水分補給もこまめにしましょう。