

日	献立名 <small>こんだて めい</small>	牛乳	赤の仲間 <small>あかのなかま ちやくになる 血や肉になる</small>	黄の仲間 <small>きのなかま ねつやちからのもとになる 熱や力の元になる</small>	緑の仲間 <small>みどりのなかま からだのちょうしをととのえる 体の調子を整える</small>	調味料 <small>ちょうみりょう</small>	エネルギー kcal
20 火	ごはん			米			785
	魚のレモン焼き		さわら		レモン汁, レモン	塩	
	豚汁	○	ぶた肉, とうふ, 煮干し, みそ	さといも, こんにやく	たまねぎ, にんじん, ごぼう, だいこん, ねぎ		
	ピーマンの卵炒め		ベーコン, 卵		ピーマンミックス	塩こしょう	
	ヨーグルト		ヨーグルト				
21 水	ごはん			米			780
	煮込みハンバーグ		ハンバーグ		たまねぎ, ズッキーニ, マッシュルーム	デミグラスソース, コンソメ	
	スパゲティ添え	○		スパゲティ	ミックスベジタブル, たまねぎ, しめじ	塩こしょう	
	野菜スープ		ウィンナー, だいず		キャベツ, たまねぎ, にんじん, だいこん, れんこん, いんげん	コンソメ, しょうゆ, しお	
22 木	ごはん			米			821
	多菜包子 (タサイバオス)				タサイバオス		
	なすと厚揚げのピリ辛煮	○	厚あげ, 煮干し, みそ	さとう, かたくり粉	なす, たまねぎ, にんじん, チンゲンサイ, たけのこ	トウバンジャン, しょうゆ	
	根菜マリネ			さとう	れんこん, にんじん, だいこん, 玉ねぎ, ピーマン	す, しお	
23 金	ごはん			米			810
	鶏のかりん揚げ		とり肉	かたくり粉, あぶら, さとう, ごま	しょうが	しょうゆ	
	かきたま汁	○	たまご	かたくり粉	たまねぎ, にんじん, こまつな	だし, しょうゆ, しお	
	豚しゃぶサラダ		ぶた肉, わかめ	ごまドレッシング	ゴーヤ, もやし		
26 月	コーンごはん			米, あぶら	コーン, たまねぎ, 枝豆	コンソメ, しお	782
	魚の天ぷら		さわら	てんぷら粉, あぶら		しお	
	豆コンソメ汁	○	ベーコン, だいず, ビーンズミックス		たまねぎ, れんこん, だいこん, にんじん	コンソメ, しょうゆ	
	五目酢物		かにかま	はるさめ, さとう	きゅうり, もやし, きくらげ	す, しお	
27 火	食パン			食パン, いちごジャム			870
	チキンバー		チキンバー	あぶら			
	マカロニペペロンチーノ	○	ベーコン	マカロニ, あぶら	たまねぎ, ミックスベジタブル, キャベツ, ピーマン, とうがらし, にんにく	しお	
	そら豆と卵サラダ		卵	マヨネーズ	野菜ミックス, きゅうり, そらまめ, キャベツ		
28 水	ごはん			米			788
	さばの照り焼き		さば			塩こうじ	
	筑前煮	○	とり肉	こんにやく, さといも, さとう	だいこん, にんじん, ごぼう, れんこん, たけのこ	だし, しょうゆ	
	ほうれんそうのり和え		ちくわ, 海苔	さとう	ほうれんそう, もやし, にんじん	しょうゆ	
	プリン			プリン			
29 木	ごはん			米			798
	ちくわのウィンナー詰め		ちくわ, ウィンナー, あおのり	てんぷら粉, あぶら			
	ポークビーンズ	○	ぶた肉, だいず, レッドキドニービーンズ	じゃがいも	たまねぎ, ズッキーニ, トマト, にんにく	ケチャップ, コンソメ	
小松菜のしらす和え		しらす干し	さとう	こまつな, にんじん, しめじ	しょうゆ		
30 金	ごはん			米			859
	豚のしょうが焼	○	ぶた肉		しょうが	しょうゆ, みりん	
	高野豆腐の卵煮		こうや豆腐, 卵	こんにやく, さとう	たまねぎ, にんじん, こまつな	だし, しょうゆ	
ポテトカレー炒め		ツナ	フライドポテト, あぶら	たまねぎ, アスパラガス	カレー粉, しお		

★はし、スプーンは持ってきてください。

★材料入荷の都合で、献立、食材の変更やがある場合があります。

★マヨネーズは、卵不使用マヨ風ソースを使用しています。

★米は、佐賀県産「夢しずく」 パンは、佐賀県産麦「はる風ふわり」100%使用です。

梅雨時は、気温や温度が上がって食中毒が発生しやすくなります。食中毒予防の基本は手洗いです。

石けんでしっかり手を洗いましょう。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

この期間は特に、しっかりとかんで食べることに気をつけて食べてみませんか

