

# 6月のこんだて

6月に入り、蒸し暑い日が続いています。  
季節の変わり目なので、体調を崩さないよう食事をしっかりとって、  
睡眠も十分とりましょう。水分補給も忘れずに。

日	しゅしょく	てんかぶつ	しゅさい	ふくさい	おしる	デザート
3月	コッペパン	いちごマーガリン	さけのピザやき	ごぼうサラダ	キャベツのスープ	
4火	★きぼうこんだて★					
5水	ビビンバ				とうふとコーンのスープ	あまなつ
6木	むぎごはん		とりにくのもろみやき	きゅうりもみ	さわにわん	
7金	むぎごはん		さわらのしおやき	さんしょくやさいのあえもの	たまねぎのみそしる	ぶどうゼリー
10月	こめこパン		くたくさんオムレツ	かぼちゃサラダ	わかめスープ	
11火	むぎごはん	ふりかけ	てづくりがんも	うめこんぶあえ	みそしる	
12水	しゃきしゃき そばろどんぶり			いそかあえ	わかめのすましじる	
13木	ミルクパン		ミートスパゲティ	アスパラのごまネーズ サラダ		バナナ
14金	ハヤシライス			げんきになるサラダ		みかんゼリー
17月	こくとうパン		ポークビーンズ	イタリアンサラダ		メロン
18火	むぎごはん		とりにくのからあげ	きゅうりの そくせぎつけ	きりほしだいこんに	
19水	ちゅうかおこわ		しろみざかなの からあげ	もやし ごまドレッシングあえ	じゃがいもわかめの スープ	
20木	むぎごはん		さけのレモンソース	キャベツのごまあえ	ふしめんじる	
21金	たまごとうどん			やさいのかきあげ	ゆかりあえ	ミニデザート
24月	ぜんりゅうあんパン	りんご ジャム	なつやさいの シチュー	じゃこサラダ		オレンジ
25火	たこめし		しろみざかなの なんばんづけ	アスパラのおかかあえ	じゃがいもの みそしる	
26水	むぎごはん		まつかぜやき	きりほしだいこんに こんぶのすのもの	けんちんじる	
27木	こがた レーズンパン		ひやしちゅうか	ミックスビーンズ サラダ		バナナ
28金	むぎごはん		えびとあつあげの ちゅうかに	はるさめサラダ		ももゼリー

※毎食、牛乳がつきます。

※色つき枠は保育所のみ

中央保育所