

6月のメニュー

		1日 水	2日 木	3日 金
()内は アレルギー		レーズンロール (卵・乳) 鶏のトマト煮 コーンサラダ 牛乳 (乳) バナナ	ごましおごはん 八宝菜 (卵・えび) ビーフン炒め (えび・かに) わかめスープ パインアップル	ごはん さばのねぎみそ焼き 切り干し大根の炒め煮 すまし汁 ルビーグレープフルーツ
使用食材		パン、鶏肉、玉葱、人参、マッシュルーム、トマトホール、キャベツ、コーン、赤ピーマン、牛乳、バナナ	米、ごま塩、豚肉、えび、なると巻、白菜、玉葱、人参、きぬさや、きくらげ、魚肉ソーセージ、ビーフン、もやし、赤ピーマン、ピーマン、わかめ、長葱、パインアップル	米、鯖、長葱、切り干し大根、油揚げ、人参、小松菜、椎茸、ルビーグレープフルーツ
エネルギー		369kcal	398kcal	369kcal
	6日	7日	8日	9日
()内は アレルギー	ごはん 鶏のみそチーズ焼き (乳) にんじんのきんぴら すまし汁 オレンジ	わかめごはん ジャージャン豆腐 三色ごま和え みそ汁 キウイフルーツ	バターロール (卵・乳) メンチカツ (卵・乳) 白菜サラダ 牛乳 (乳) バナナ	ごましおごはん さわらの甘酢あんかけ わかめサラダ みそ汁 グレープフルーツ
使用食材	米、鶏肉、チーズ、人参、油揚げ、畑菜、白玉麩、貝割れ大根、オレンジ	米、鶏肉、厚揚げ、ピーマン、筍、椎茸、胡瓜、もやし、人参、玉葱、きぬさや、キウイフルーツ	パン、ジャム、メンチカツ、白菜、胡瓜、コーン、牛乳、バナナ	米、ごま塩、鯖、人参、ピーマン、玉葱、わかめ、大根、キャベツ、大根の葉、グレープフルーツ
エネルギー	375kcal	379kcal	385kcal	355kcal
	13日	14日	15日	16日
()内は アレルギー	おかかごはん 鶏肉団子のケチャップ煮 (卵・乳) キャベツの和え物 みそ汁 キウイフルーツ	ごはん 酢豚 もやしのナムル 中華コーンスープ オレンジ	黒糖ロール (卵・乳) たらものムニエル (乳) チキンサラダ 牛乳 (乳) バナナ	ごはん 親子煮 (卵) オクラのおかか和え すまし汁 パインアップル
使用食材	米、鶏肉団子、玉葱、いんげん、コーン、キャベツ、畑菜、人参、白玉麩、わかめ、キウイフルーツ	米、豚肉、玉葱、人参、椎茸、筍、ピーマン、もやし、きくらげ、玉葱、コーン、春雨、オレンジ	パン、鱈、バター、鶏肉、キャベツ、人参、牛乳、バナナ	米、鶏肉、卵、じゃが芋、玉葱、人参、グリーンピース、オクラ、ほうれん草、えのきだけ、小松菜、白玉麩、パインアップル
エネルギー	355kcal	455kcal	353kcal	359kcal
	20日	21日	22日	23日
()内は アレルギー	ごはん 肉じゃが ひじきサラダ みそ汁 ルビーグレープフルーツ	ごましおごはん あじの蒲焼 キャベツサラダ みそ汁 パインアップル	おやつ バナナケーキ (卵・乳) いちごのジョア (乳)	おかかごはん 鶏の南部焼き 炒り豆腐 みそ汁 メロン
使用食材	米、豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、しらたき、グリーンピース、ツナ、ひじき、人参、きぬさや、油揚げ、ほうれん草、ルビーグレープフルーツ	米、ごま塩、鱈、キャベツ、コーン、胡瓜、かぶ、えのきだけ、パインアップル	ホットケーキミックス、卵、牛乳、バナナ、いちごのジョア	米、かつおぶしかけ、鶏肉、ごま、豆腐、いんげん、人参、椎茸、里芋、きぬさや、メロン
エネルギー	410kcal	411kcal	199kcal	364kcal
	27日	28日	29日	30日
()内は アレルギー	のりたまごはん (卵・乳) 鮭の照り焼き いんげんサラダ すまし汁 グレープフルーツ	ごはん 豆腐とえびの旨煮 (えび) もやしのごま和え 豚汁 キウイフルーツ	レーズンロールパン (卵・乳) ピザバーグ (卵・乳) かぼちゃのコンソメ煮 (乳) 牛乳 (乳) バナナ	わかめごはん 豚肉のみそ炒め 中華サラダ すまし汁 オレンジ
使用食材	米、のりたまぶしかけ、鮭、いんげん、キャベツ、ツナ、小松菜、油揚げ、グレープフルーツ	米、豆腐、えび、筍、長葱、きくらげ、きぬさや、もやし、胡瓜、人参、豚肉、ごぼう、大根、人参、万能葱、キウイフルーツ	パン、ハンバーグ、玉葱、ピーマン、コーン、チーズ、かぼちゃ、グリーンピース、バター、牛乳、バナナ	米、わかめ、豚肉、なす、人参、いんげん、もやし、きゅうり、大豆、白玉麩、ほうれん草、オレンジ
エネルギー	352kcal	360kcal	372kcal	408kcal

お楽しみメニュー

ふっか
きゅら
とのフル
ばある
そめご
うをは
ん
で



ピーマンのおはなし

あめあめ ふれふれ かあさんが♪
といううた、していますか？

ぴちぴち ちゃぷちやぷ らんらんらん♪
というおとは、あめふりのあとのみずたまりのおと。

6がつはあめふりのきせつ。
こんげつはピーマンのおはなしです。

スーパーでは1ねんじゅうならんでいますが、ほんとうはいまが
おいしいきせつ。
ピーマンには、みどり・あか・きいろの3つのしゅるいがあります
が、じつはみどりとあかはおなじもの。みどりのピーマンは、
あかくなるまえにしゅうかくしたもののなのです。

ピーマンは、みなさんのげんきなからだをつくってくれる“ビタ
ミンC”というえいようをたくさんもっています。
これからなつになって、あつくてげんきがでないときでも、みな
さんがおそとでげんきにあそべるようにパワーをくれるのです。

6がつのメニューには、いろいろなところにピーマンがとうじょ
うします。
ぜひさがして、たくさんたべてくださいね！

★アレルギーの食材に関するご注意★

原材料に卵・乳・大豆・鶏肉・牛肉・豚肉・青魚・ゼラチン
などを含んでいる可能性があります。

*食材の納品状況に応じ、メニューの一部を変更させていただく場合がございます。