

2017年

6月のこんだて

日	曜	ごはん	おやつ	● 血や肉になる	● 熱や力になる	● 調子を整える
1	木	ごはん みそ汁(もやし・人参) かれないの梅みそ焼き アスパラと豆腐の炒め物 きゅうりのみぞれあえ ぬか漬け	麦茶 牛乳 のしおクッキー 果物	みそ かいれい 豆腐 牛乳	米 ごま油 砂糖 薄力粉 さつまいも パター	もやし 人参 梅干し アスパラガス きゅうり 大根 果物
2	金	ごはん みそ汁(豆腐・玉ねぎ) ビーマンと豚肉の千切り炒め 春雨サラダ いんげんともやしのナムル ぬか漬け	麦茶 牛乳 パンプキンジャムサンド	豆腐 みそ 高野豆腐 豆乳 豚肉 ロースハム 牛乳	米 砂糖 サラダ油 片栗粉 春雨 オリーブ油 すりごま 食パン ごま油	玉ねぎ ビーマン しめじ だけのこ 生薬 にんにく きゅうり レモン汁 いんげん もやし かぼちゃ 人参
3	土	ごはん みそ汁(きゃべつ・いんげん) なすと豚肉の甘酢炒め きゅうりのごま酢あえ 人参シリシリ	麦茶 いりこ ゆかりおにぎり	みそ しらす 煮干し 豚肉	米 砂糖 すりごま	きゃべつ 人参 なす いんげん きゅうり にら ゆかり のり
5	月	ちぎり梅ごはん みそ汁(かぼちゃ・えのき) 鶏の治部煮 和風サラダ ビーマンとじゃこの炒め煮 たくあん	麦茶 牛乳 魔法アイス	しらす みそ 鶏肉 高野豆腐 牛乳	米 サラダ油 砂糖 ごま油 さつまいも コーンカップ	梅干し かぼちゃ えのき 人参 大根 いんげん レタス きゅうり わかめ ビーマン オレンジジュース たくあん
6	火	ごはん みそ汁(だいこん・しめじ) マーボー豆腐 蒸しなすのねぎソース和え ぬか漬け	麦茶 牛乳 ホットケーキ	みそ 豆腐 赤みそ 豚ひき肉 牛乳	米 砂糖 サラダ油 ごま油 片栗粉 ケーキミックス ジャム	大根 しめじ にら 人参 長ねぎ なす トマト きゅうり
7	水	ごはん みそ汁(なめこ・わかめ) しらすと野菜のかき揚げ きゅうりともやしのナムル 切干大根と厚揚げの肉じゃが風 ぬか漬け	麦茶 牛乳 ハムサンドトースト	みそ しらす 厚揚げ 牛乳 ロースハム	米 薄力粉 片栗粉 サラダ油 砂糖 じゃがいも すりごま ごま油 食パン バター	なめこ わかめ ビーマン 人参 玉ねぎ ごぼう きゅうり もやし 切干大根 いんげん きゅうり
8	木	ごはん みそ汁(人参・油揚げ) 肉団子 レタス トマト スナックえんどうの磯和え ぬか漬け	麦茶 いりこ 鶏ごぼうおにぎり	油揚げ みそ 煮干し 鶏肉 豚ひき肉	米 片栗粉 上新粉 砂糖	人参 生姜 たまねぎ レタス トマト スナックえんどう のり ごぼう きゅうり
9	金	ごぼうのドライカレー すまし汁(おくら・長ねぎ) 海藻サラダ 古漬け	麦茶 牛乳 チョコチップスコーン	しらす 豚ひき肉 牛乳	米 薄力粉 砂糖 サラダ油 ごま油 パター チョコチップ	玉ねぎ ごぼう 人参 おくら 長ねぎ わかめ レタス きゅうり
10	土	ごはん みそ汁(きゃべつ・人参) 豆腐入りハンバーグ 和風ポテトサラダ きゃべつのかき揚げ ぬか漬け	麦茶 いりこ しらすおにぎり	みそ 豆腐 かつお節 しらす 煮干し 豚ひき肉	米 上新粉 じゃがいも ごま油 砂糖	きゃべつ 人参 たまねぎ ビーマン 刻み昆布 万能ねぎ きゅうり のり
12	月	ごはん みそ汁(なす・いんげん) 肉じゃが スナックえんどうのごま炒め 納豆と野菜のそぼろ炒め たくあん	麦茶 いりこ おいなりさん	みそ 鶏ひき肉 納豆 煮干し 油揚げ 豚肉	米 じゃがいも 砂糖 サラダ油 いりごま ごま油	なす いんげん 玉ねぎ 人参 スナックえんどう もやし 大根 長ねぎ たくあん
13	火	ごはん みそ汁(厚揚げ・万能ねぎ) あじの南蛮漬 いんげんとコーンの炒め物 きゃべつのかき揚げ ぬか漬け	麦茶 牛乳 きなこ蒸しパン 果物	厚揚げ みそ きなこ あじ 牛乳	米 片栗粉 サラダ油 砂糖 オリーブ油 ケーキミックス	万能ねぎ たまねぎ ビーマン 人参 生姜 いんげん コーン缶 きゃべつ 塩昆布 果物
14	水	切干大根めし みそ汁(大根・白玉麩) 炒り鶏 トマトときゅうりのサラダ じゃがいもと玉ねぎの炒め煮 ぬか漬け	麦茶 牛乳 カレーのパイ	油揚げ みそ 高野豆腐 鶏肉 鶏ひき肉 牛乳	米 砂糖 薄力粉 サラダ油 じゃがいも 麩 オリーブ油	切干大根 人参 刻み昆布 トマト ごぼう 干ししいたけ いんげん 大根 きゅうり 玉ねぎ ビーマン レモン汁
15	木	ごはん みそ汁(もやし・人参) かれないの梅みそ焼き アスパラと豆腐の炒め物 きゅうりのみぞれあえ ぬか漬け	麦茶 牛乳 のしおクッキー 果物	みそ かいれい 豆腐 牛乳	米 ごま油 砂糖 薄力粉 さつまいも パター	もやし 人参 梅干し アスパラガス きゅうり 大根 果物
16	金	ごはん みそ汁(豆腐・玉ねぎ) ビーマンと豚肉の千切り炒め 春雨サラダ いんげんともやしのナムル ぬか漬け	麦茶 牛乳 パンプキンジャムサンド	豆腐 みそ 高野豆腐 豆乳 豚肉 ロースハム 牛乳	米 砂糖 サラダ油 片栗粉 春雨 オリーブ油 すりごま 食パン ごま油	玉ねぎ ビーマン しめじ だけのこ 生薬 にんにく きゅうり レモン汁 いんげん もやし かぼちゃ 人参
17	土	ごはん みそ汁(きゃべつ・いんげん) なすと豚肉の甘酢炒め きゅうりのごま酢あえ 人参シリシリ	麦茶 いりこ ゆかりおにぎり	みそ しらす 煮干し 豚肉	米 砂糖 すりごま	きゃべつ 人参 なす いんげん きゅうり にら ゆかり のり
19	月	ちぎり梅ごはん みそ汁(かぼちゃ・えのき) 鶏の治部煮 和風サラダ ビーマンとじゃこの炒め煮 たくあん	麦茶 牛乳 魔法アイス	しらす みそ 鶏肉 高野豆腐 牛乳	米 サラダ油 砂糖 ごま油 さつまいも コーンカップ	梅干し かぼちゃ えのき 人参 大根 いんげん レタス きゅうり わかめ ビーマン オレンジジュース たくあん
20	火	ごはん みそ汁(だいこん・しめじ) マーボー豆腐 蒸しなすのねぎソース和え ぬか漬け	麦茶 牛乳 ホットケーキ	みそ 豆腐 赤みそ 豚ひき肉 牛乳	米 砂糖 サラダ油 ごま油 片栗粉 ケーキミックス ジャム	大根 しめじ にら 人参 長ねぎ なす トマト きゅうり
21	水	ごはん みそ汁(なめこ・わかめ) しらすと野菜のかき揚げ きゅうりともやしのナムル 切干大根と厚揚げの肉じゃが風 ぬか漬け	麦茶 牛乳 ハムサンドトースト	みそ しらす 厚揚げ 牛乳 ロースハム	米 薄力粉 片栗粉 サラダ油 砂糖 じゃがいも すりごま ごま油 食パン バター	なめこ わかめ ビーマン 人参 玉ねぎ ごぼう きゅうり もやし 切干大根 いんげん きゅうり
22	木	ごはん みそ汁(万能ねぎ・油揚げ) ミートローフ トマトのおひたし スナックえんどうと人参のおかかあえ ぬか漬け	麦茶 いりこ 焼きおにぎり	油揚げ みど かつお節 煮干し 豚ひき肉	米 上新粉 砂糖	万能ねぎ 玉ねぎ ビーマン 刻み昆布 トマト スナックえんどう 人参 きゅうり
23	金	ごぼうのドライカレー すまし汁(おくら・長ねぎ) 海藻サラダ 古漬け	麦茶 牛乳 チョコチップスコーン	しらす 豚ひき肉 牛乳	米 薄力粉 砂糖 サラダ油 ごま油 パター チョコチップ	玉ねぎ ごぼう 人参 おくら 長ねぎ わかめ レタス きゅうり
24	土	ごはん みそ汁(きゃべつ・人参) 豆腐入りハンバーグ 和風ポテトサラダ きゃべつのかき揚げ ぬか漬け	麦茶 いりこ しらすおにぎり	みそ 豆腐 かつお節 しらす 煮干し 豚ひき肉	米 上新粉 じゃがいも ごま油 砂糖	きゃべつ 人参 たまねぎ ビーマン 刻み昆布 万能ねぎ きゅうり のり
26	月	ごはん みそ汁(なす・いんげん) 肉じゃが スナックえんどうのごま炒め 納豆と野菜のそぼろ炒め たくあん	麦茶 いりこ おいなりさん	みそ 鶏ひき肉 納豆 煮干し 油揚げ 豚肉	米 じゃがいも 砂糖 サラダ油 いりごま ごま油	なす いんげん 玉ねぎ 人参 スナックえんどう もやし 大根 長ねぎ たくあん
27	火	ごはん みそ汁(厚揚げ・万能ねぎ) あじの南蛮漬 いんげんとコーンの炒め物 きゃべつのかき揚げ ぬか漬け	麦茶 牛乳 きなこ蒸しパン 果物	厚揚げ みそ きなこ あじ 牛乳	米 片栗粉 サラダ油 砂糖 オリーブ油 ケーキミックス	万能ねぎ たまねぎ ビーマン 人参 生姜 いんげん コーン缶 きゃべつ 塩昆布 果物
28	水	切干大根めし みそ汁(大根・白玉麩) 炒り鶏 トマトときゅうりのサラダ じゃがいもと玉ねぎの炒め煮 ぬか漬け	麦茶 牛乳 カレーのパイ	油揚げ みそ 高野豆腐 鶏肉 鶏ひき肉 牛乳	米 砂糖 薄力粉 サラダ油 じゃがいも 麩 オリーブ油	切干大根 人参 刻み昆布 トマト ごぼう 干ししいたけ いんげん 大根 きゅうり 玉ねぎ ビーマン レモン汁
29	木	ごはん みそ汁(もやし・油揚げ) タンダーフィッシュ ベーコン入り野菜サラダ おくらの当座煮 ぬか漬け	麦茶 牛乳 とうもろこし ふかしいも 果物	油揚げ みそ かいれい 豆乳 かつお節 ベーコン 牛乳	米 砂糖 薄力粉 サラダ油 さつまいも	もやし レモン汁 にんにく きゅうり おくら とうもろこし きゃべつ 果物
30	金	ごはん みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 豚肉ときゃべつのみそ炒め たらちんのきのぼり ぬか漬け	麦茶 牛乳 2色ラスク	みそ たらこ きなこ 豚肉 牛乳	米 砂糖 サラダ油 片栗粉 食パン はちみつ すりごま パター	玉ねぎ わかめ きゃべつ セロリ 人参 干ししいたけ 生薬 にんにく きゅうり 青のり