



6か月のこんだて

おいずみひがししょうがっこう



げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金
		1 きゃべつと こまつなの みそしる ごはん ちりめんさんしょ ひろうず きりほしだいこんと わかめのおひたし 	2 フルーツポンチ スパゲティ+ポリタン チーズサラダ 	3 ぶたにくと やさいの みそしる はつがげんまいごはん あげどうぶやさいあん うめおひたし
6 いとかんてんと キャベツのスープ ○ とうにゅうときなこの プリン ごはん ポイルアスパラ ひきにくなすいため 	7 しょかのやさいと ウィンナーの スープ チキンライス かぼちゃのやきコロケ ちゅうかサラダ 	8 ぐだくさんの みそしる きびごはん だいずとじゃこのあげに きゃべつのはりカラいため 	9 わかめと もやしと たまごのスープ ○ アンニンカン ビビンバ 	10 チンゲンサイと しめじのスープ くだもの (グループざら) こまつなとだいずの ごはん いわしのねぎみそやき
13 チリコンカン キャロットライス あかドレッシングの チーズサラダ 	14 やさいの すましじる ○ おいおいデザート ごもくずし いそかあえ 	15 こまつなと もやしのナムル ○ ちくさやき ジャジャうどん 	16 にくじゃが はつがげんまいごはん いかのごもくいため スナッフえんどうの わふうサラダ 	17 キャベツと ツナサラダ ○ あじさいゼリー ごはん マーボーどうぶ
20 フルーツの ヨーグルトあえ ドライカレーライス きゅうりとキャベツと にんじんのサラダ 	21 やさいの わふうスープ たこめし じゃがいものキンピラ しんたまねぎのわふう ドレッシングサラダ 	22 こまつなの スープ ごはん いわしのうめに まめいりいそかあえ 	23 やさいの ミルクスープ くだもの (グループざら) ココアパン ミートボールソースかけ きんときグリーンサラダ 	24 パルミジャーノ スープ ○ にんじんマドレーヌ ジャンバラヤ スティックサラダ
27 ロールキャベツと スープ ○ ぶどうジュースの あじさいゼリー フドウパン だいこんの シーザーサラダ 	28 じゃがいもと キャベツの みそしる ジャコとあおのりの ごはん とりにくのたつたあげ いそかあえ 	29 コーンと やさいの チャウダー ごはん わふうハンバーグ だいこんとにんじんの マセドアンサラダ 	30 とうふの すましじる ○ みなづき ほうじちゃのちゃめし さけのゆうあんやき きりほしだいこんの いために 	