

2021ねんど きゅうしょく☆こんだて 6がつ

月	火	水	木	金	土
	1日	2日	3日	4日	5日
	ゆかりごはん ゆかり ちきんぐらたん 鶏もも肉、たまねぎ、チーズ こまつなのあえもの 小松菜、えのき、にんじん、ごま ぷる一つ	ごはん たんどりーちきん 鶏もも肉、ヨーグルト わふうさらだ キャベツ、にんじん、もやし、わかめ、ごま ぷる一つ	ごはん さけしおやき サケ ひじきに だいず、ひじき、にんじん、油揚げ ぷる一つ	ごはん ぷるこぎどん 豚肩ロース、たまねぎ、にら、にんにく、にんじん、ほうれんそう、もやし ぷる一つ	やきそば やきそばめん、豚ロース、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン、あおのり ぷる一つ
7日	8日	9日	10日	11日	12日
ごはん ごぼうのちやぷちえ はるさめ、豚肩ロース、ごぼう、にんじん、たまねぎ、にら あさづけ かぶ、きゅうり ぷる一つ	けちやっぶらいす 鶏もも肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、コーン ほうれんそうすーぷ ほうれん草、わかめ ぷる一つ	きのごやさいうどん 干しうどん、にんじん、たまねぎ、豚肩ロース、まいたけ、えのき、はくさい いんげんのごまあえ いんげん、ごま ぷる一つ	ごはん さけかおりみそやき サケ、ごま ぶろっこりーいため ぶろっこりー、にんじん、しめじ ぷる一つ	ごはん ぽーくかれー 豚ロース、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、さつまいも、しめじ ぷる一つ	しょうゆらーめん 生めん、にんじん、豚肩ロース、ほうれん草、わかめ、ねぎ ぷる一つ
14日	15日	16日	17日	18日	19日
ごはん ちくぜんに 鶏もも肉、たけのこ、にんじん、ごぼう、れんこん、こんにゃく、いんげん おかかあえ はくさい、かつおぶし、ごま ぷる一つ	ごはん ちーずはんぱーぐ 豚ひき肉、たまねぎ、ながいも、チーズ ぼてと じゃがいも ぷる一つ	ごはん てりやきちきん 鶏もも おんやさいさらだ にんじん、ブロッコリー、さつまいも ぷる一つ	ごはん さけふらい サケ はるさめさらだ はるさめ、にんじん、きゅうり、コーン、もやし、ごま ぷる一つ	ごはん さんしょくどん ほうれんそう、豚ひき肉、しょうが、高野豆腐 ぷる一つ	きつねうどん 干しうどん、油揚げ、ほうれん草、にんじん、鶏もも肉 ぷる一つ
21日	22日	23日	24日	25日	26日
ごはん とりのからあげ 鶏もも、にんにく、しょうが きゃべつなむる キャベツ、だいこん、にんじん、ごま ぷる一つ	にんじんこんぶごはん 鶏ひき肉、にんじん、こんぶ あさりのみそしる あさり、ねぎ ぷる一つ	みーとすばげてい スパゲティ、豚ひき肉、にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリ、しめじ ゆでぶろっこりー ブロッコリー ぷる一つ	ごはん さけのむにえる サケ ぼてとさらだ じゃがいも、きゅうり、にんじん、コーン ぷる一つ	ごはん だらいかれー 豚ひき肉、にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、ピーマン、セロリ ぷる一つ	なぼりたん スパゲティ、たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン、ウインナー ぷる一つ
28日	29日	30日			
わかめごはん わかめごはん素 にくじゃが 豚肉、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、しらたき しょうゆづけ きゅうり ぷる一つ	ごはん ちきんかつ 鶏もも肉、パン粉 まかろにさらだ にんじん、キャベツ、きゅうり、マカロニ ぷる一つ	チキンライス ぷる一つ			