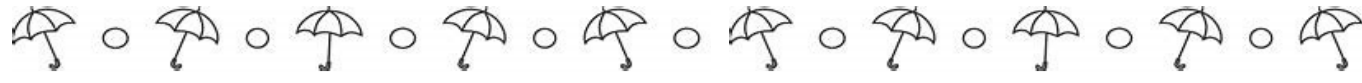
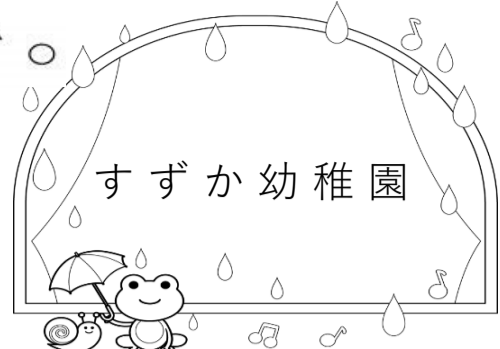







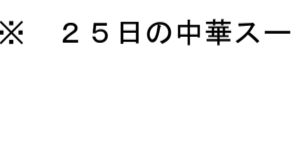



2024



# こんだてひょう



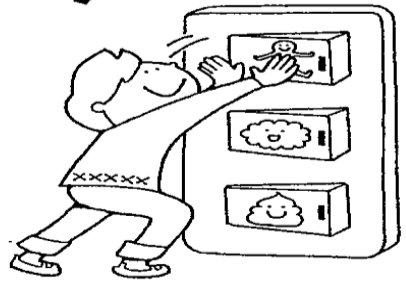
<p>3日 (げつ)</p> <p>じゃがいもとぶたにくの うまみいため あおなのおひたし ごはん</p> 	<p>じゃがいも ぶたにく しめじ あおねぎ わふうあじ ほうれんそう にんじん かまぼこ しろごま</p>	<p>12日 (すい)</p> <p>サンドイッチ やさいスープ ごはん</p> 	<p>サンドパン たまご ハム (豚肉 大豆 卵 乳 ゼラチン を含みます) マヨネーズ いちごジャム きゃべつ にんじん たまねぎ ほうれんそう コンソメ</p>	<p>21日 (きん)</p> <p>すぶた わかめスープ ごはん</p> 	<p>ぶたにく たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン パイナップル しょくす トマトペースト こむぎこ だいず わかめ えのき ごま ちゅうかスープのもと</p>					
<p>4日 (か)</p> <p>からあげ コールスローサラダ ごはん</p> 	<p>とりにく こむぎこ かたくりこ しょうが にんにく きゃべつ にんじん ハム す スイートコーン マヨネーズ</p>	<p>13日 (もく)</p> <p>さかなフライ きんぴらごぼう ごはん</p> 	<p>あじ パンこ こむぎこ だいず たまご ウスターソース ごぼう にんじん ごまあぶら しろすりごま</p>	<p>24日 (げつ)</p> <p>ホイコーロ たまごスープ ごはん</p> 	<p>ぶたにく きゃべつ ピーマン たまねぎ にんじん みそ ホイコーロのもと (小麦 大豆 りんごを含みます) たまご かたくりこ あおねぎ ちゅうかスープのもと</p>					
<p>5日 (すい)</p> <p>しょうゆラーメン フルーツ</p> 	<p>ゆでちゅうかめん にんじん もやし ぶたにく なたね ねぎ ラーメンスープのもと (小麦 大豆 ごま 鶏肉 豚肉 ゼラチンを含みます) バナナ</p>	<p>14日 (きん)</p> <p>こんにやくと とりにくのうまに すりみだんごのスープ ごはん</p> 	<p>こんにやく とりにく にんじん いんげん やきとりのたれ (小麦 大豆を含みます) わかめ にんじん たらをつみれ (たらのすりみ にんじん えだまめ たまねぎ かぼちゃ だいずを含みます)</p>	<p>25日 (か)</p> <p>ベーコンと マカロニのクリームに ことうパン</p> 	<p>ベーコン マカロニ たまねぎ にんじん ブロッコリー ホワイトソース シチューベース (小麦 乳成分 鶏肉 豚肉 大豆を含みます) こむぎこ マーガリン パンこうぼ だっしふんにゅう だいず しお イーストフード さとう</p>					
<p>26日 (すい)</p> <p>おたのしみランチ♪</p> <p>みやぎけん せんだいし はっしょうの つめたいラーメンは なにかな? あついに たべたりするよ(๑)!</p> 										
<p>6日 (もく)</p> <p>しおバタークロワッサン こうみポテトサラダ コーンスープ ごはん</p> 	<p>こむぎこ バター マーガリン たまご にゅうせいぶん だいず イーストフード じゃがいも きゅうり ウィナー マヨネーズ こうみペースト スイートコーン クリームスープ ぎゅうにゅう (小麦 乳成分 牛肉 大豆を含みます)</p>	<p>18日 (か)</p> <p>マーボー豆腐 さんしょくナムル ごはん</p> 	<p>とうふ たまねぎ にんじん あおねぎ あいひきにく トマトケチャップ ごまあぶら (小麦 牛肉 大豆 豚肉 ごま ゼラチンを含みます) ほうれんそう もやし にんじん ごまあぶら しろごま とりがらスープのもと</p>	<p>27日 (もく)</p> <p>すきやきコロッケ はくさいとカニカマの しろだしあえ ごはん</p> 	<p>じゃがいも たまねぎ ねぎ ぎゅうにゅう パンこ ゼラチン (小麦 乳成分 大豆 鶏肉 豚肉を含みます) はくさい もやし カニカマ しろごま しろだし</p>					
<p>7日 (きん)</p> <p>ハムカツ きざみこんぶのもの ごはん</p> 	<p>とりにく ぶたにく こむぎこ パンこ だいず たまご にゅうせいぶん ごま ウスターソース こんぶ れんこん あげ さつまあげ にんじん こんにやく わふうだし</p>	<p>19日 (すい)</p> <p>ツナとコーンのピラフ やさいサラダ ごはん</p> 	<p>ツナ たまねぎ にんじん ピーマン スイートコーン バター コンソメ きゃべつ きゅうり にんじん ごまドレッシング (卵 小麦 ごま 大豆を 含みます)</p>	<p>28日 (きん)</p> <p>さかなのにつけ うのはなりに ごはん</p> 	<p>ぶり (小麦 大豆を含みます) おから しいたけ にんじん とりにく こんにやく あげ ごまあぶら わふうあじ</p>					
<p>10日 (げつ)</p> <p>メンチカツ かいそうサラダ ごはん</p> 	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく たまねぎ だいず こむぎ にゅうせいぶん とりにく パンこ ウスターソース きゅうり とうふ えだまめ かいそうミックス (ひじぎ きわかめ こんぶ) あおじそドレッシング (小麦 さばを含みます)</p>	<p>20日 (もく)</p> <p>ドライカレー はるさめサラダ ごはん</p> 	<p>ぶたひきにく たまねぎ にんじん ピーマン こむぎこ ウスターソース ケチャップ バター カレーコ レーズン だいず ゼラチン はるさめ きゅうり ハム レタス みかん マヨネーズ</p>	<p>28日 (きん)</p> <p>ぶり (小麦 大豆を含みます) おから しいたけ にんじん とりにく こんにやく あげ ごまあぶら わふうあじ</p>	<p>11日 (か)</p> <p>ぶたにく たまねぎ グリンピース ハヤシライス オクラのごまあえ ミニゼリー</p> 	<p>ぶたにく たまねぎ グリンピース ハヤシライス(小麦 豚肉 トマト でんぷん チキンエキス 乳成分 大豆 ゼラチン オニオンパウダー含みます) おくら すりごま こんぶ かつお調味料(小麦 乳成分 大豆) 果汁100%ゼリー (りんご ぶどう オレンジ もも)</p>	<p>20日 (もく)</p> <p>ドライカレー はるさめサラダ ごはん</p> 	<p>ぶたひきにく たまねぎ にんじん ピーマン こむぎこ ウスターソース ケチャップ バター カレーコ レーズン だいず ゼラチン はるさめ きゅうり ハム レタス みかん マヨネーズ</p>	<p>28日 (きん)</p> <p>ぶり (小麦 大豆を含みます) おから しいたけ にんじん とりにく こんにやく あげ ごまあぶら わふうあじ</p>	<p>11日 (か)</p> <p>ぶたにく たまねぎ グリンピース ハヤシライス オクラのごまあえ ミニゼリー</p> 

- ※ 材料の都合により多少メニューの変更がある場合がありますのでご了承下さい。
- ※ 6月の誕生会のおやつは、「あじさいゼリー」です。アレルギー成分は含みません。
- ※ 6日に使用します香味ペーストの成分は、小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま です。
- ※ 12日のサンドパンの成分は、小麦粉、マーガリン、ショートニング、パン酵母、食塩、乳成分、大豆です。
- ※ 25日の中華スープのものと成分は、小麦、乳成分、ごま、大豆、牛肉、豚肉、鶏肉、ゼラチンです。

**朝ごはんを3つのスイッチオン!**

朝ごはんを食べることで午前中に活動する準備が整います。朝ごはんを食べると、**元気**に体を動かしたり、**勉強**に集中できたり、**おなかの調子**を整えて、うんちが出やすくなったりします。朝から**元気**に過ごすために、朝ごはんを欠かさず食べるようにしましょう。

## 3つのスイッチオン!



**体のスイッチ**  
朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

**脳のスイッチ**  
ごはんやパンに含まれている炭水化物は体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

**おなかのスイッチ**  
体は、食事をとると腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。