

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|--|--|---|--|
| <p>♪ ♪ ○ ♪ ○ ○ ♪ ○ ♪ ○ ○ ♪ ○</p> <p>♪ 《6月に使用した地元野菜》</p> <p>♪ ・うすいえんどう ・青ねぎ</p> <p>♪ ・キャベツ ・米</p> <p>♪ ・きゅうり</p> <p>♪ 自然の恵みに感謝し、季節の味をおいしくいただきましょう。</p>  | | | | |
| <p>4 ゆかりごはん・牛乳</p> <p>かやくうどん</p> <p>新茶とサクラエビのかき揚げ</p> <p>キャベツの香味漬け</p> | <p>5 ごはん・牛乳</p> <p>とうふハンバーグの和風あん</p> <p>粉ふきいもお茶風味</p> <p>かきたま汁</p> | <p>6 お茶ごはん・牛乳</p> <p>イワシのみりん干し</p> <p>小松菜とキャベツのごま和え</p> <p>呉汁(ごじる)・ミニトマト</p> | <p>7 お茶パン・牛乳</p> <p>じゃがいものミルク煮</p> <p>するめのかき揚げ</p> <p>ゆでえんどう・河内ばんかん</p> | <p>1 大豆ごはん・牛乳</p> <p>小アジの甘酢和え</p> <p>じゃがいものみそ汁</p> <p>河内ばんかん</p>  |
| <p>11 ごはん・牛乳</p> <p>そばろ煮</p> <p>焼きシシャモ</p> <p>茎わかめのサラダ</p> | <p>12 ナン・牛乳</p> <p>大豆入りチキンカレー</p> <p>ポテトとアスパラのサラダ</p> <p>タカミメロン</p> | <p>13 ごはん・牛乳</p> <p>ちくわの天ぷら</p> <p>じゃこピーマン</p> <p>沢煮椀</p> | <p>14 小パン・牛乳</p> <p>エビカツ</p> <p>野菜サラダ</p> <p>クリームスープ・ミニトマト</p> | <p>8 ごはん・牛乳</p> <p>筑前煮 <small>ちやちゃん</small></p> <p>だし巻たまご </p> <p>野菜の緑茶和え </p>  |
| <p>18 梅ごはん・牛乳</p> <p>たまごとじ煮</p> <p>焼きタコ天</p> <p>キャベツときゅうりの酢の物</p> | <p>19 ごはん・牛乳</p> <p>揚げぶた肉の甘酢あん</p> <p>にんじんしりしり</p> <p>白みそのみそ汁</p> | <p>20 じゅうしい・牛乳</p> <p>ゴーヤチャンプルー</p> <p>もずく汁</p> <p>サーターアングギー</p> | <p>21 パン・牛乳</p> <p>ミネストローネ</p> <p>シーフードサラダ</p> <p>みかんジャム</p> | <p>15 十穀米ごはん・牛乳</p> <p>アジの塩焼き</p> <p>小松菜ともやしのおひたし</p> <p>とうふのみそ汁・さくらんぼゼリー</p>  |
| <p>25 ごはん・牛乳</p> <p>サワラの西京焼き</p> <p>ごぼうのごま酢和え</p> <p>えのきのすまし汁</p> | <p>26 ごはん・牛乳</p> <p>ぶた肉のしょうが焼き</p> <p>キャベツのゆかり和え</p> <p>かぼちゃのみそ汁</p> | <p>27 ハヤシライス・牛乳</p> <p>(麦ごはん)</p> <p>ゆでたまご</p> <p>ほうれん草のアーモンド和え</p> | <p>28 パン・牛乳</p> <p>ボロニアソーセージ</p> <p>ドレッシングサラダ</p> <p>じゃがいものトマトスープ煮・びわ</p> | <p>22 ごはん・牛乳</p> <p>とうふの中華煮</p> <p>蒸しエビしゅうまい</p> <p>炒めビーフン</p>  |
| <p>29 キャロットライス・牛乳</p> <p>ホキのマリネ</p> <p>キャベツのスープ煮</p> <p>ミニトマト</p>  | | | | |