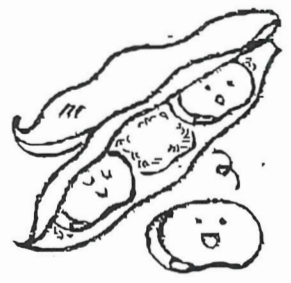


(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	
1 (白ごはん) てびの磯辺揚げ さつまいも汁 野菜のごま和え 卵焼き キウイ (牛乳) スキムミルク ③ アメリカンドーナツ	2 (ぶりかけごはん) 鶏肉のオムレツ焼き 玉ねぎスープ 三色おひたし バナナ (牛乳) スキムミルク おかし	3 (ぶりかけごはん) 八宝菜 人参とキャバツの炒め汁 枝豆とひよこ豆の炒め汁 オレンジ (牛乳) スキムミルク ③ コロコロドーナツ	4 (ハムライス) 洋風卵とじ きのこのスープ 切干大根の和え物 キウイ (牛乳) スキムミルク ③ ほうろく芋カリカアケーキ	5 (おにぎり) 肉豆苗入りお揚げ わかめと豆腐のみそ汁 キャバツの雷下のもの バナナ (牛乳) スキムミルク おかし	6 ちゃんぽん バナナ (おかし)	
8 (ツツメ飯) じゃが芋の煮物 ほうとう汁 練切野菜のカレー炒め ゆで卵 オレンジ (牛乳) スキムミルク おかし	9 (ぶりかけごはん) 手作りおまんこ 玉ねぎと人参の炒め汁 キャバツサラダ キウイ (牛乳) スキムミルク ③ あじさいゼリー	10 (白ごはん) おき焼き風卵とじ キャバツのスープ 中華和え バナナ (牛乳) スキムミルク おかし	11 (おにぎり) 揚げじゃが芋のほろ煮 レタスと油揚げのみそ汁 切干大根サラダ バナナ みぎ茶 ③ みつらし団子	12 (ぶりかけごはん) 魚のねりみそ焼き にらたま汁 オーロラサラダ バナナ (牛乳) スキムミルク ③ カリカリごまトースト	13 冷し中華 バナナ (おかし)	
15 (ぶりかけごはん) 野菜の五目煮 切干大根のみそ汁 まぐろとキャバツサラダ バナナ (牛乳) スキムミルク ③ 餃子の皮の包み揚げ	16 (野菜たっぷりカレーライス) 玉ねぎスープ ミニハンバーグ 野菜たっぷりカレー きゅうりとツツメのサラダ 卵の焼き キウイ (牛乳) スキムミルク ③ 蒸しケーキ	17 (白ごはん) 豚肉と野菜の生炒め 卵の炒め汁 きんぴらポテト バナナ (牛乳) スキムミルク おかし	18 (ぶりかけごはん) 筑前煮 たまごのみそ汁 卵のマヨネーズ和え 煮豆 バナナ (牛乳) スキムミルク ③ フルーツのヨーグルト和え	19 (白ごはん) たまごのミートグラタン 豆腐と卵のねりみそ汁 キャバツのごま酢和え バナナ (牛乳) スキムミルク おかし	20 五目うどん バナナ (おかし)	
22 (ぶりかけごはん) 魚の煮付け 洋風かきたま汁 昆布と野菜の和風和え 石焼風味ポテト バナナ みぎ茶 おにぎり (牛乳) スキムミルク ③ うどんのかりんとう	23 (炒飯) おからの揚げポテト 玉ねぎとキャバツの炒め汁 野菜炒め キウイ (牛乳) スキムミルク ③ うどんのかりんとう	24 (芋ごはん) 炒り鶏 もやしとキャバツのスープ きゅうりとたまごの和え物 バナナ (牛乳) スキムミルク おかし	25 (白ごはん) 魚のおかか煮 じゃが芋のみそ汁 もやしサラダ バナナ (牛乳) スキムミルク ③ ジャムサンド	26 (ぶりかけごはん) チキンカツ 豆腐のねりみそ汁 切干大根の粉揚げ和え バナナ (牛乳) スキムミルク おかし	27 スパゲティポテト バナナ (おかし)	
29 (白ごはん) 厚揚げのみそ焼き 南瓜のシチュー ピーマンのじゃが煮 ウインナー バナナ (牛乳) スキムミルク ③ コンソメポテトステーキ	30 (ぶりかけごはん) 魚のカレー風味揚げ 中華風スープ 青菜の酢みそ和え キウイ (牛乳) スキムミルク おかし					

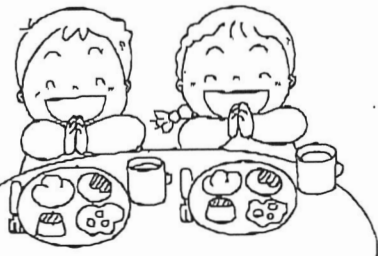
旬の食材

そら豆

さやが空に向かって突ることからこの名前がついたといわれ、ふくらとした豆の形が特徴です。さやから出すと風味が落ちるので、さやつきのものを購入し、調理の直前に出しましょう。

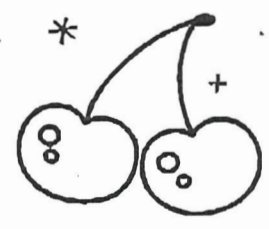


とくさんたんぱく



旬の食材

さくらんぼ



6月に出荷の最盛期を迎え、国内では7割以上が山形県で生産されています。傷つきやすく乾燥に弱いため、購入したらポリ袋などに入れて保存し、なるべく早く食べるようにしましょう。