

6月の献立表

日	曜日	献立名		材 料 名			そ の 他
		昼 食	お や つ	熱 や 力 と な る も の	血 や 肉 に な る も の	体 の 調 子 を 整 え る も の	
5 19	月	パン ハンバーグ 野菜スープ おくらのおかか和え	牛乳 チーズフライ	食パン、菜種油、チーズ、かつおぶし、片栗粉、小麦粉、	牛乳、豚ひき肉、卵、牛乳	たまねぎ、トマト、キャベツ、にんじん、えのき茸、オクラ、ブロッコリー	コンソメ、塩、かつお・昆布だし
6 20	火	ごはん みそ汁 豚肉の香味焼き 小松菜のごま和え すいか	牛乳 バナナ蒸しパン	米、	木綿豆腐、豚もも肉、ごま、米みそ	わかめ、ねぎ、小松菜、バナナ、にんにく、すいか	しょうゆ、酒、かつお・昆布だし、
7 21	水	ごはん みそ汁 鶏肉の照り焼き ひじきときゅうりのサラダ	牛乳 あんかけうどん	米、菜種油、片栗粉	鶏もも肉、ベーコン、牛乳	小松菜、にんじん、大根、なめこ、ねぎ、しょうが、さやえんどう、焼きのり、ひじき、きゅうり、コーン缶	かつお・昆布だし、しょうゆ、みりん、酒、塩、kしょう、酢
8 22	木	ごはん 麻婆豆腐 中華スープ きゅうりとささみの中華サラダ	フルーツゼリー	米、片栗粉、砂糖、バター	木綿豆腐、ごま油	ねぎ、しょうが、にんじん、えのき茸、きゅうり、みかん缶、パイン缶、粉寒天、きくらげ	しょうゆ、酒、中華だし、酢、ごま油
9 ☆特別献立☆	金	てるてる坊主カレー キャベツときゅうりのサラダ にんじんとえのき茸のスープ	牛乳 ビーフン	米、米粉	牛乳、豚ひき肉、卵、牛乳、豚ひき肉	にんじん、えのき茸、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、しょうが、ピーマン、トマトピューレ、干しぶどう、にんにく	洋風だし、ウスターソース、カレー粉
23	金	ごはん みそ汁 八宝菜 小松菜の納豆和え	牛乳 トースト(コーンマヨネーズ)	米、マヨネーズ、片栗粉、食パン、	豚もも肉、ひきわり納豆、牛乳	じゃがいも、さやえんどう、小松菜、にんじん、白菜、ねぎ、たけのこ、しいたけ、きくらげ、しょうが、にんにく、コーン缶、たまねぎ	しょうゆ、かつお・昆布だし、ごま油、中華だし、塩、こしょう
10 24	土	けんちんうどん いんげんのごま和え バナナ	わかめごはん	うどん、	鶏もも肉、ごま	わかめ、さといも、にんじん、ねぎ、いんげん	しょうゆ、塩、みりん、かつお・昆布だし
12 26	月	ごはん みそ汁 豚肉と野菜のカレー炒め 小松菜サラダ	牛乳 チーズスティック揚げパン	米、マヨネーズ、食パン、カレー粉	木綿豆腐、もやし、ごま、粉チーズ、牛乳	なめこ、ねぎ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、こまつな、	かつお・昆布だし、酒、塩、しょうゆ、
13 27	火	食パン きのこスープ 鮭のマヨネーズ焼き 和風サラダ	じゃこ混ぜご飯	食パン、マヨネーズ、油、	鮭、しらす干し、	たまねぎ、コーン缶、えのき茸、しめじ、にんじん、さやえんどう、きゅうり、大根、青のり、ねぎ	しょうゆ、洋風だし、ごま油、塩、こしょう、
14 28	水	ひじきごはん みそ汁 きゅうりの酢の物 野菜炒め	牛乳 いちごジャムサンド	米、砂糖、油、食パン	豚肉、鶏もも肉、米みそ、牛乳	ひじき、にんじん、たまねぎ、わかめ、キャベツ、ピーマン、みかん缶	塩、こしょう、しょうゆ、ごま油、酢、かつお・昆布だし
15 29	木	ごはん オクラスープ 鶏肉の竜田揚げ キャベツとツナのサラダ メロン	フルーツヨーグルト	米、片栗粉、	鶏もも肉、ツナ油漬け缶、ヨーグルト	みかん缶、パイン缶、バナナ、オクラ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、しょうが、キャベツ メロン	酢、しょうゆ、洋風だし、塩、こしょう
16 30	金	ごはん みそ汁 さわらのごま焼き きゅうりとえのき茸の酢の物	牛乳 お好み焼き	米、砂糖、小麦粉、油	さわら、豚もも肉、ごま、ハム、米みそ、牛乳	じゃがいも、さやえんどう、きゅうり、えのき茸、キャベツ、ねぎ、長芋、青のり	しょうゆ、みりん、酢、酒、ソース、かつお・昆布だし
3 17	土	ごはん みそ汁 柳川風卵とじ バナナ	クラッカーサンド	米、食パン、米粉	卵、米みそ	じゃがいも、ねぎ、ごぼう、バナナ	ベーキングパウダー、かつお・昆布だし、しょうゆ、みりん、酒