

6月 献立表



日	曜日	献立	主に体の組織をつくる		主にエネルギーになる		主に体の調子を整える	
			1 群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2 群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	5 群 穀類・いも類・砂糖	6 群 油脂	3 群 緑黄色野菜	4 群 その他の野菜・果物
1	土	豚の生姜焼き丼	豚肉		米 でんぷん	サラダ油	にんじん	生姜 玉ねぎ 長ねぎ
		大根じゃこサラダ		ちりめんじゃこ	砂糖	サラダ油	にんじん	大根 きゅうり コーン
		パインゼリー		寒天	砂糖			パインジュース パイン缶
		牛乳		牛乳				
4	火	セコデボンジョ	鶏肉		米	バター サラダ油	パセリ	にんにく 玉ねぎ
		イタリアンサラダ		チーズ		サラダ油	にんじん 赤ピーマン	キャベツ きゅうり 黄ピーマン レモン
		メロン						メロン
		牛乳		牛乳				
5	水	ごはん			米			
		鮭のピリ辛焼き	鮭			ゴマ油		
		のりあえ		のり	砂糖		にんじん こまつな	キャベツ
		吉野汁	鶏肉 豆腐		里芋 でんぷん		にんじん 万能ねぎ	大根
6	木	牛乳		牛乳				
		スパゲティーベスカトーレ	エビ たこ イカ		スパゲティ 砂糖 薄力粉	オリーブ油 サラダ油	にんじん トマトピューレ	にんにく 玉ねぎ
		抹茶ケーキ	たまご	牛乳	砂糖 薄力粉 粉糖	バター		
		牛乳		牛乳				
7	金	ココア揚げパン			ココアパン 砂糖	サラダ油		
		マカロニサラダ	ハム		マカロニ 砂糖	マヨネーズ サラダ油	にんじん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ
		ビーンズシチュー	鶏肉 大豆 いんげん豆		じゃがいも 薄力粉 砂糖	バター サラダ油	にんじん トマトピューレ	玉ねぎ マッシュルーム
		牛乳		牛乳				
10	月	ごはん			米			
		イカと大豆のかりんとうがらめ	イカ 大豆		でんぷん 砂糖	サラダ油		生姜
		ほうれん草のおひたし	油揚げ		砂糖		にんじん ほうれん草	もやし
		塩豚汁	豚肉 豆腐				にんじん	キャベツ 大根 えのきだけ 長ねぎ
11	火	牛乳		牛乳				
		切干し大根ごはん	焼きちくわ 油揚げ	ひじき	米	サラダ油	にんじん さやいんげん	切干し大根
		揚げ豆腐	鶏ひき肉 豆腐 たまご		砂糖 でんぷん	サラダ油	にんじん	長ねぎ 生姜
		みそ汁	赤みそ 白みそ	ワカメ	じゃがいも			玉ねぎ
12	水	冷凍みかん						みかん
		牛乳		牛乳				
		ジャージャー麺	豚ひき肉 ハチみそ 赤みそ		蒸し中華めん 砂糖 でんぷん	サラダ油	にんじん	生姜 にんにく 長ねぎ きゅうり 大豆もやし
		フルーツ入りミルク寒天		寒天 牛乳	砂糖			みかん缶 パイン缶 黄桃缶 さくらんぼ
13	木	牛乳		牛乳				
		麦ごはん			米 押麦			
		豆腐の中華風煮	豆腐 豚肉 赤みそ		でんぷん	サラダ油 ゴマ油	にんじん こまつな	生姜 にんにく 玉ねぎ 白菜 長ねぎ
		マンゴーソースがけミルクプリン		寒天 牛乳 生クリーム	砂糖			マンゴー
14	金	牛乳		牛乳				
		ごはん			米			
		鶏肉の南部焼き	鶏肉		砂糖	白練りゴマ ゴマ油 白ゴマ		
		おかかあえ	かつお節		砂糖		にんじん こまつな	もやし
17	月	かきたま汁	豆腐 たまご		でんぷん		にんじん	キャベツ しめじ 長ねぎ
		牛乳		牛乳				
		コロックバーガー	豚ひき肉		パン じゃがいも 薄力粉 砂糖	サラダ油	トマトピューレ	キャベツ 玉ねぎ
		コーンクリームスープ	鶏肉 白いんげん豆	牛乳	薄力粉	サラダ油	にんじん プロッコリー	玉ねぎ クリームコーン コーン
18	火	さくらんぼゼリー		寒天	砂糖			アセロラゼリー さくらんぼ
		牛乳		牛乳				
		ブルコギ丼	豚肉		米 押麦 砂糖 でんぷん	サラダ油 ゴマ油 白ゴマ	にんじん ニラ	生姜 にんにく りんご 玉ねぎ もやし 長ねぎ
		トック入りキムチスープ	ハム 豆腐 赤みそ		トック		にんじん 万能ねぎ	白菜 キムチ
19	水	冷凍パイ						パイナップル
		牛乳		牛乳				
		ごはん			米			
		鯖のごぼう照り焼き	さば					生姜 ごぼう
20	木	じゃこ入りきんぴら	豚肉	ちりめんじゃこ	砂糖	ゴマ油 白ゴマ	にんじん ピーマン	玉ねぎ れんこん
		卵の花汁	鶏肉 厚揚げ おから 白みそ				にんじん こまつな	えのきだけ しめじ 長ねぎ
		お茶						
		ごはん			米 砂糖			
21	金	鶏と野菜の煮物	鶏肉 うすら卵		砂糖		にんじん さやいんげん	大根 ごぼう れんこん しめじ
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト				パイン缶 黄桃缶 みかん缶 りんご
		牛乳		牛乳				
		カレーうどん	豚肉		うどん でんぷん	サラダ油	にんじん こまつな	玉ねぎ 長ねぎ しめじ
24	月	もちっこ春巻き	ハム	チーズ	春巻きの皮 もち	サラダ油		えのきだけ
		冷凍みかん						みかん
		牛乳		牛乳				
		ごはん			米			
25	火	ししゃもの磯辺揚げ		ししゃも 青のり	薄力粉	サラダ油		
		ゴマ酢あえ	焼きちくわ		砂糖	白ゴマ	にんじん	もやし きゅうり
		みそけんちん汁	鶏肉 豆腐 赤みそ 白みそ		里芋		にんじん	大根 ごぼう 長ねぎ
		牛乳		牛乳				
25	火	ナン			ナン			
		大豆入りキーマカレー	豚ひき肉 大豆		薄力粉	サラダ油 バター	にんじん トマトピューレ	生姜 にんにく 玉ねぎ
		ツナポテトサラダ	ツナ		じゃがいも 砂糖	マヨネーズ サラダ油	にんじん	キャベツ きゅうり
		ピーチゼリー		寒天	砂糖			ピーチジュース 黄桃缶
25	火	牛乳		牛乳				