

# 6月の献立

※材料などの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

日	献立名	牛乳	赤の食品	黄の食品	緑の食品
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える
1木	お赤飯	コ 牛 乳	ささげ	米・もち米・黒いりごま	
	鶏の唐揚げ		鶏肉	砂糖・かたくり粉・小麦粉・揚げ油	しょうが
	和風ポテトサラダ		干ひじき・おかか	じゃがいも・ごま油	さやいんげん・人参
2金	すまし汁		豆腐・わかめ		人参・えのきたけ・ねぎ・糸みつば
	ごはん			米	
	白身魚の油淋ソースかけ	○	メルルーサ	砂糖・ごま油	ねぎ・しょうが・にんにく
	中華あえ			ごま油・砂糖・白いりごま	キャベツ・きゅうり
5月	うずら卵と春雨スープ		豚肉・うずら卵	緑豆はるさめ	人参・たけのこ・干し椎茸・しょうが・ねぎ・チンゲンツァイ
	キムチチャーハン	○	豚肉	米・炒め油	にんにく・しょうが・人参・ピーマン・白菜(キムチ漬け)
	笹かま焼き		笹かまぼこ		
ビーフンスープ	豚肉		ビーフン	人参・たけのこ・きくらげ・キャベツ・しょうが	
6火	きなこ揚げパン	○	きな粉(大豆)	ショートニングパン・砂糖・揚げ油	
	トマトシチュー		ベーコン・豚肉	サラダ油・じゃがいも・砂糖・マーガリン・小麦粉	玉葱・人参・トマト・パセリ
	野菜のごまドレッシング			砂糖・白すりごま	キャベツ・もやし・人参・だいこん
7水	山坂達者飯	○	大豆・じゃこ	米・さつまいも・揚げ油・砂糖・白いりごま	さやいんげん
	さばの文化干し焼き		さば文化干し		
	大根と油揚げの味噌汁		油揚げ・豆腐・わかめ・味噌		人参・だいこん・こまつな・ねぎ
	冷凍みかん				みかん
8木	しょうゆラーメン	○	豚肉・わかめ・なると	蒸し中華めん・サラダ油	しょうが・にんにく・人参・ねぎ・もやし・たけのこ・ホールコーン
	ししゃものバリバリ揚げ		ししゃも	かたくり粉・ぎょうざの皮・揚げ油	しそ葉
	塩ナムル			サラダ油・砂糖・白いりごま	もやし・人参・ほうれんそう・一味唐辛子
9金	菜飯	○	米	炒め油・白いりごま	こまつな
	小鮓の唐揚げ		豆あじ	かたくり粉・揚げ油	
	根菜と大豆変わり味噌和え		大豆・米みそ	かたくり粉・油・さつまいも・じゃがいも・ごま油・練りごま・砂糖	ごぼう・人参・ピーマン
	あじさいゼリー		粉寒天・ゼラチン	上白糖	クランベリージュース・ぶどうジュース
12月	梅茶漬け	○	じゃこ	米・白いりごま	カリカリ梅
	のりあげくん		鶏ひき肉・焼きのり	じゃがいも・パン粉(生)・砂糖・揚げ油	れんこん・人参
	ごまマヨサラダ			ごま油・ノンエッグマヨネーズ・砂糖・白すりごま	キャベツ・きゅうり・もやし・ホールコーン
13火	スパゲッティボンゴレ	○	ハム・あさり	半分・スパゲッティ・オリーブ油	鷹の爪・にんにく・玉葱・マッシュルーム・パセリ
	アスパラガスのサラダ			サラダ油・砂糖	キャベツ・アスパラガス・ホールコーン・人参・玉葱
	スマイルドーナツ		調製豆乳	小麦粉・砂糖・サラダ油・揚げ油	
14水	ごはん	○		米	
	白身魚の甘味噌焼き		さわら・米みそ	砂糖	しょうが
	こんにゃくサラダ		サラダこんにゃく・砂糖・ごま油		キャベツ・人参・もやし・きゅうり
	五目野菜スープ		豆腐	ごま油	ぶなしめじ・えのきたけ・人参・こまつな・もやし
15木	ハヤシライス	○	豚肉	米・大麦・サラダ油・マーガリン・小麦粉	玉葱・人参
	ポテト入りフレンチサラダ			じゃがいも・サラダ油・砂糖	キャベツ・きゅうり・人参・玉葱
	さくらんぼ				さくらんぼ
16金	五平餅	○	白みそ・米みそ	アルファ化米・砂糖・白すりごま	
	五目うま煮		豚肉・米みそ・生揚げ	油・こんにゃく・じゃがいも・砂糖	ごぼう・人参・玉葱
	水ようかん		あずき(こし)・粉寒天		
19月	ココアパン	○		ココアパン	
	魚のマリナード焼き		めかじき	オリーブ油	玉葱・にんにく
	カリカリポテトのサラダ			じゃがいも・油・サラダ油・砂糖	キャベツ・きゅうり・人参・玉葱
20火	コーンポタージュ	○	調製豆乳・豆乳クリーム	サラダ油・マーガリン・小麦粉	玉葱・セロリー・とうもろこし缶詰・ホールコーン・パセリ
	枝豆と塩昆布のご飯		塩昆布	米	枝豆
	えびのアジサイ揚げ		鶏ひき肉・えびすり身	かたくり粉・サイコロパン粉・揚げ油	干し椎茸・玉葱・しょうが
21水	けんちん汁	○	鶏肉・豆腐	炒め油・こんにゃく・さといも	人参・ごぼう・だいこん・ねぎ
	たこめし		まだこ・油揚げ	米・糸こんにゃく	人参
	干草焼き		豚ひき肉・たまご	炒め油・砂糖	たけのこ・玉葱・人参・干し椎茸・根みつば
	じゃがいもと白菜の味噌汁		わかめ・味噌	じゃがいも	人参・はくさい・ねぎ
22木	タコライス	○	豚ひき肉・大豆	米・炒め油	にんにく・しょうが・玉葱・セロリー・キャベツ
	もずくスープ		豆腐・沖縄もずく		人参・はくさい・ねぎ
	パイン				カットパイン
23金	ガーリックライス	○		米・オリーブ油	にんにく・パセリ
	鶏肉のマーマレード焼き		鶏肉	サラダ油	マーマレード
	イタリアンサラダ			サラダ油・砂糖	キャベツ・きゅうり・人参・トマト・玉葱
	ポテトといんげん豆のスープ		ベーコン・レンズまめ(乾)	オリーブ油・じゃがいも	にんにく・人参・玉葱・キャベツ・パセリ
26月	五目冷やしうどん	○	油揚げ	うどん・砂糖	きゅうり・干し椎茸・人参・もやし
	竹輪の2色揚げ		焼き竹輪・あおのり	小麦粉・揚げ油	
	水菜の磯あえ		ささみ・刻みのり	砂糖	水菜・人参・えのきたけ
27火	カレーピラフ	○		米・炒め油	玉葱・人参・マッシュルーム・グリーンピース
	ほうれん草とベーコンのキッシュ		ベーコン・たまご・牛乳・生クリーム・シュレッドチーズ		玉葱・ほうれん草
	レンズ豆と野菜のスープ		鶏肉・レンズまめ(乾)	じゃがいも	玉葱・人参・キャベツ
28水	手作りフォカッチャ	○		強力粉・米粉・砂糖・サラダ油・オリーブ油	
	チリコンカン		ベーコン・豚ひき肉・いんげん豆	サラダ油	にんにく・玉葱・人参・トマト缶詰
	だいこんとじゃこのサラダ		じゃこ	サラダ油・ごま油・砂糖	だいこん・人参・もやし・ホールコーン
29木	ねぎ塩豚丼	○	豚ばら肉	米・大麦・油・砂糖・かたくり粉・白いりごま	にんにく・しょうが・玉葱・こねぎ
	卵ときのこのスープ		鶏肉・豆腐・たまご		しいたけ・ぶなしめじ・えのきたけ・ほうれん草
	すいか				小玉すいか
30金	ごはん	○		米	
	とり団子と野菜の煮物		鶏ひき肉・豆腐	でんぷん・揚げ油・じゃがいも・こんにゃく・砂糖	しょうが・ねぎ・人参・干し椎茸・たけのこ・さやいんげん
	大根とじゃこのかき揚げ		じゃこ	サラダ油・ごま油・砂糖・白いりごま	だいこん・きゅうり・人参・玉葱
	タピオカソイミルクティーゼリー		調製豆乳・アガー	砂糖・黒蜜	