



6月 献立表

日	主食	牛乳	赤の仲間 □ 血や肉になる	黄の仲間 □ 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 火	わかめご飯	○	わかめ	米	人参	630 kcal
	厚揚げとじゃがいもの煮物		豚肉, 生揚げ	じゃがいも, こんにゃく, 炒め油, 砂糖	人参, しめじ, 長ねぎ, いんげん	24.2 g
	大葉と豆腐の味噌汁		乾燥わかめ, 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ		えのき, 人参, 長ねぎ, 大葉	16.8 g
						2.6 g
3 水	豚丼とキャベツのソテー	○	豚バラ, 豚肉	米, 炒め油, 砂糖, 片栗粉	にんにく, 生姜, 玉ねぎ, キャベツ	729 kcal
	ニラとえのきの味噌汁		木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ		にら, えのき, 人参, 長ねぎ	26.8 g
	あじさいゼリー		寒天	砂糖	ぶどう, クランベリージュース	25.3 g
						2.6 g
4 木	ご飯	○		米		624 kcal
	いかのかりんと揚げ		いか	片栗粉, 揚げ油		24.9 g
	たくあんサラダ				たくあん, キャベツ, もやし, 小松菜, 人参	17.7 g
	かみなり豚汁		豚バラ, 押し豆腐, 赤みそ, 白みそ	炒め油, じゃがいも, 糸こんにゃく	大根, 人参, 長ねぎ, 小松菜	2.7 g
5 金	味噌かつ丼	○	豚ロース, 赤みそ	米, 小麦粉, パン粉(乾燥), パン粉, 揚げ油, 砂糖, ごま油, 炒め油	にんにく, キャベツ	820 kcal
	沢煮椀		豚系切り肉		ごぼう, 人参, 大根, 筍, えのき	31.9 g
	冷凍みかん				冷凍みかん	29.8 g
						2.8 g
10 水	新ごぼうご飯	○	豚肉, 豚バラ, 油揚げ	米, しらたき, 炒め油	ごぼう, 人参, 生姜	679 kcal
	鶏団子のみそちゃんこ汁		押し豆腐, 鶏ひき肉, 赤みそ	片栗粉	生姜, 大根, 人参, 長ねぎ, 小松菜, しめじ	23.2 g
	芋ようかん		寒天	砂糖, さつまいも		18.4 g
						3.1 g
11 木	いわしのかば焼き丼	○	いわし	米, 片栗粉, 揚げ油, 中ざら糖	生姜汁	698 kcal
	わかめとアスパラの梅和え		乾燥わかめ, 粉かつお	砂糖	もやし, キャベツ, アスパラガス, 人参, 練り梅	28.3 g
	京風みそ汁		油揚げ, 白みそ, 西京みそ, 調整豆乳		えのき, 水菜, 人参, 万能ねぎ	22.1 g
						3.2 g
12 金	ナシゴレン	○	鶏肉, 鶏むね挽き, エビ	米, 炒め油	玉ねぎ, 人参, ピーマン, 黄パプリカ, にんにく	603 kcal
	レンズ豆のスープ		レンズまめ, 豚系切り肉		えのき, 人参, キャベツ, ほうれん草	23.4 g
	野菜チップ			じゃがいも, さつまいも, 揚げ油	れんこん	18.3 g
						2.7 g
15 月	しょうゆラーメン	○	ナルト, 豚肉, 焼のり	蒸し中華めん, ラード, ごま油	めんま, 長ねぎ, もやし, 生姜汁	600 kcal
	ジャンボ揚げ餃子		豚肉	片栗粉, ごま油, ぎょうざの皮, 揚げ油	キャベツ, 長ねぎ, にら, にんにく, 生姜	25.3 g
	小松菜のナムル			砂糖, ごま油	小松菜, 人参, 大豆もやし, キャベツ	23.4 g
						3.5 g
16 火	ご飯	○		米		619 kcal
	のりの佃煮		きざみのり	砂糖		32.5 g
	アジの香味焼き		まあじ, 木島平村みそ	ごま油	生姜, にんにく, 長ねぎ	17.3 g
	けんちん汁		鶏肉, 木綿豆腐, 油揚げ	じゃがいも, こんにゃく, ごま油	大根, ごぼう, 人参, 白菜, 長ねぎ	2.9 g
17 水	マーボー丼	○	木綿豆腐, 豚肉, 高野豆腐, 赤みそ	米, 炒め油, 砂糖, 片栗粉, ごま油	人参, 筍, 干し椎茸, 長ねぎ, にら, にんにく, 生姜	662 kcal
	五目中華スープ		鶏肉	片栗粉, ごま油	ほうれん草, 大根, 人参, きくらげ, もやし, 長ねぎ, 生姜汁	30.2 g
	茹で空豆				そらまめ	20.4 g
						3.4 g
18 木	クッパ	○	鶏肉, 乾燥わかめ, 卵	米, ごま油	大根, 人参, 筍, 干し椎茸, 長ねぎ	658 kcal
	五色サラダ		ハム	サラダ油, 砂糖	大根, 人参, キャベツ, 小松菜, とうもろこし, 玉ねぎ	26.3 g
	青のり大豆		大豆, 青のり	片栗粉, 揚げ油		21.3 g
						2.7 g
19 金	ご飯	○		米		664 kcal
	とんちゃん焼き		鶏肉, 赤みそ, 八丁味噌	砂糖	にんにく, 玉ねぎ	28.7 g
	夏野菜の浅漬け			ごま油, 砂糖	大根, 人参, 赤パプリカ, きゅうり	23.4 g
	冬瓜のスープ		鶏むね挽き		とうがん, 人参, 小松菜	3.1 g
22 月	チンジャオロースー丼	○	豚肉, 豚バラ	米, 炒め油, 砂糖, 片栗粉, ごま油	玉ねぎ, 筍, もやし, ピーマン, 赤パプリカ, にんにく, 生姜	600 kcal
	チンゲン菜の中華風スープ		鶏肉, 乾燥わかめ	ごま油	人参, チンゲンツァイ, 玉ねぎ, 長ねぎ	22.3 g
	果物(パレンシアオレンジ)				パレンシアオレンジ	19.2 g
						2.5 g
23 火	ご飯	○		米		637 kcal
	ゴーヤの佃煮		おかか	砂糖, 中ざら糖, 白ごま	ゴーヤ	26.0 g
	チャムルー		豚バラ, 押し豆腐, 赤みそ, 卵	炒め油, 砂糖	キャベツ, にら, 長ねぎ, 人参, にんにく, 生姜, 小松菜	22.2 g
	沖縄もずくスープ		もずく, ツナ, 絹ごし豆腐		人参, えのき, あさつき, 生姜汁	3.1 g
29 月	ご飯	○		米		655 kcal
	鉄火みそ		鶏ひき肉, しらす, 赤みそ	白ごま, 炒め油, 砂糖, ごま油	人参, にら	27.0 g
	ふくさ卵		鶏ひき肉, 卵	炒め油, 砂糖, 片栗粉	干し椎茸, 人参, 筍, 長ねぎ	18.6 g
	青菜の磯和え		きざみのり		えのき, 大根, 小松菜, 人参	2.0 g
30 火	水ようかん	○	あずき, 寒天	砂糖		
	ご飯			米		638 kcal
	いかの玉葱ソース		いか	片栗粉, 揚げ油, サラダ油, 砂糖	玉ねぎ	28.9 g
	もやしのピリ辛サラダ			春雨, 砂糖, ごま油	きゅうり, 人参, キャベツ, もやし, 生姜汁	17.6 g
きゃべつとえのきのみそ汁	木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ			キャベツ, 玉ねぎ, 人参, 長ねぎ, えのき	3.0 g	

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。