

6月献立表

日	こんだて	食品のおもひはたらき			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		体をつくる (赤)	熱や力になる (黄)	体の調子を整える (緑)		
1木	ビーンズピザトースト きゅうりと大根のマリネ イタリアンスープ	牛乳 ベーコン 大豆 ハム チーズ 豚肉 卵	食パン オリーブ油 サラダ油 さとう パン粉	にんにく たまねぎ トマト マッシュルーム ピーマン きゅうり だいこん にんじん コーン こまつな	565	27.6
2金	あんかけごはん 根菜のこんぶ炒め カルピスポンチ	牛乳 肉 いか えび こんぶ	米 麦 サラダ油 さとう くず粉 じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ 椎茸 しめじ キャベツ こまつな 黄桃缶 みかん缶 アロエ ぶどう缶	577	23.4
5月	きなこ揚げパン 春雨のあえもの ワントンスープ	牛乳 きな粉 わかめ 鶏肉	コッペパン さとう はるさめ ごま油 サラダ油 わんたんの皮	もやし きゅうり にんじん 椎茸 キャベツ 長ねぎ たらこ こまつな	570	21.0
6火	麦入りごはん カミカミ佃煮 ししやものから揚げ 大根とじゃがいものそぼろ煮	牛乳 こんぶ かつお節 ちりめんじゃこ ししやも 鶏ひき肉	米 麦 ごま さとう じゃがいも サラダ油 でん粉	だいこん たまねぎ にんじん さやいんげん	631	27.4
7水	五目チャーハン わかめサラダ 春雨スープ	牛乳 豚肉 卵 わかめ 鶏肉	米 サラダ油 さとう ごま油 はるさめ	しょうが にんじん たまねぎ 椎茸 長ねぎ キャベツ もやし きゅうり こまつな	589	18.4
8木	洋風うどん ベイクドポテト メロン	牛乳 豚肉 ベーコン 卵	サラダ油 バター うどん じゃがいも オリーブ油	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ こまつな メロン	602	21.2
9金	カレーピラフ ごまだれサラダ いんげん豆のポタージュ	牛乳 ベーコン 鶏肉 いんげんまめ 生クリーム	米 バター サラダ油 ごま さとう ごま油 じゃがいも	にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム ピーマン キャベツ きゅうり	605	19.5
12月	ジャージャーめん 大豆とごぼうの青のり風味 オレンジ	牛乳 豚ひき肉 みそ 大豆 あおのり	むし中華めん サラダ油 さとう くず粉 ごま油 でん粉	にんにく しょうが たまねぎ 椎茸 にんじん もやし きゅうり ごぼう オレンジ	617	24.5
13火	麦入りごはん 千草焼き じゃがいものバター煮 ちゃんこ汁	牛乳 卵 鶏ひき肉 ひじき ホキ 油揚げ	米 麦 サラダ油 さとう じゃがいも バター	椎茸 たまねぎ にんじん 長ねぎ ほうれんそう パセリ しめじ だいこん キャベツ しょうが	594	26.3
14水	ハヤシライス フレンチサラダ 河内晩柑	牛乳 豚肉	米 サラダ油 小麦粉 バター さとう	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな 河内晩柑	600	18.9
15木	いわしのかば焼き丼 ゆでそら豆 みそ汁	牛乳 いわし 生揚げ みそ	米 サラダ油 でん粉 さとう	しょうが そらまめ にんじん だいこん 長ねぎ こんにゃく	640	29.2
16金	ヨーグルトフレンチトースト チリコンカン 和風サラダ	牛乳 ヨーグルト 卵 豚ひき肉 大豆	食パン バター さとう はちみつ サラダ油 小麦粉 ごま	にんにく たまねぎ しょうが トマト パプリカ ピーマン キャベツ にんじん きゅうり こまつな	588	25.0
19月	ココアパン ポテトグラタン 野菜スープ	牛乳 鶏肉 卵 牛乳 チーズ ベーコン 豚肉	ココアパン サラダ油 じゃがいも バター 小麦粉 パン粉	たまねぎ マッシュルーム にんじん パセリ キャベツ	660	27.9
20火	麦入りごはん さばのピリ辛焼き 小松菜と春雨炒め みそ汁	牛乳 さば みそ 豆腐 わかめ 油揚げ	米 麦 さとう でん粉 ごま サラダ油 はるさめ ごま油	しょうが にんじん たまねぎ もやし こまつな	584	28.5
21水	おかかごはん 豚肉と豆腐のくず煮 野菜のかわりソース	牛乳 かつお節 豚肉 豆腐	米 ごま でん粉 さとう サラダ油	椎茸 たまねぎ しょうが えだまめ キャベツ きゅうり にんじん レモン	569	25.8
22木	鮭ときのこの混ぜご飯 鶏肉と大根の煮物 りんごゼリー	牛乳 さけ 鶏肉 かんでん ゼラチン	米 バター サラダ油 さとう でん粉	しょうが 椎茸 しめじ にんじん 長ねぎ こまつな だいこん たけのこ さやいんげん こんにゃく	583	23.6
23金	麦入りごはん メジマグロの照り焼き きんぴらごぼう みそ汁	牛乳 めじまぐろ 油揚げ 豆腐 みそ わかめ	米 麦 さとう ごま サラダ油 ごま油	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ えのきたけ しらたき	603	31.3
26月	かやくごはん ツナがんも かきたま汁	牛乳 鶏ひき肉 油揚げ 絞豆腐 ひじき ツナ 卵	米 さとう サラダ油 やまといも でん粉	にんじん ごぼう さやいんげん しょうが たまねぎ こまつな	671	28.3
27火	手作りブルーベリーサンド おとうさんのきのこクリームスープ いかの中華サラダ	牛乳 クリームチーズ ハム いか	胚芽パン さとう サラダ油 バター じゃがいも 小麦粉 ごま ごま油	ブルーベリー レモン たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ エリンギ クリームコーン コーン キャベツ もやし きゅうり	564	23.8
28水	梅じゃこごはん 五目肉じゃが 磯香あえ	牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 油揚げ のり	米 ごま サラダ油 じゃがいも さとう	梅干し たまねぎ たけのこ にんじん 椎茸 さやえんどう キャベツ もやし きゅうり 糸こんにゃく	590	23.9
29木	マーボー丼 わかめサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 豚ひき肉 大豆 みそ 豆腐 わかめ ヨーグルト	米 サラダ油 さとう くず粉 ごま油 はちみつ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ 椎茸 長ねぎ キャベツ もやし きゅうり みかん缶 ぶどう アロエ 白桃缶	605	24.9
30金	スパゲティホワイトソース もやしの甘酢 甘夏みかん	牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム チーズ	スパゲティ サラダ油 バター 小麦粉 ごま さとう ごま油	セロリー たまねぎ しめじ マッシュルーム にんじん パセリ もやし キャベツ 甘夏みかん	610	23.1

★行事・食材の仕入れ等の都合により献立は変更することがあります。

★牛乳は毎日つきます。