

6月 献立表

日	曜日	献立	牛乳	黄の食品	熱や力の元になる	赤の食品	血や肉になる	緑の食品	体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
				炭水化物	脂肪	たんぱく質	カルシウム	カロテン	ビタミンC	
1	木	ビビンパ チンゲンサイとたけのこのスープ スティックさつま		こめ むぎ さんおんとう さつまいも さとう みずあめ	ごまあぶら いりごま あぶら いりごま	ぶたにく	★ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	にんにく もやし たけのこ ほししいたけ ねぎ	665 kcal 19.0 g 24.8 g
2	金	むし歯予防メニュー きんぴらごはん かぼちゃのみそ汁 ちりめんあえ カルシウムたっぷりミルクゼリー		こめ げんまい しらたき さんおんとう さとう	あぶら ごまあぶら いりごま	ぶたにく あぶらあげ みそ	★ぎゅうにゅう ★ちりめんじゃこ かんてん ★スキムミルク ★ぎゅうにゅう ★なまクリーム	にんじん さやいんげん かぼちゃ こまつな	ごぼう たまねぎ キャベツ もやし	597 kcal 20.4 g 22.5 g
5	月	ひじきの混ぜごはん 石狩汁 切干大根の炒めもの		こめ むぎ こんにゃく さんおんとう	あぶら ごまあぶら	とりにく だいず あぶらあげ ★さけ とうふ みそ ぶたにく	★ぎゅうにゅう ★ひじき	にんじん さやいんげん	たけのこ えだまめ しめじ はくさい だいこん ねぎ ごぼう きりぼしだいこん	589 kcal 25.5 g 20.4 g
6	火	キムチチャーハン トックスープ ナムル風サラダ		こめ トック さんおんとう	あぶら いりごま	ぶたにく とりにく	★ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン チンゲンサイ ほうれんそう	しょうが にんにく ★キムチ だいこん ほししいたけ ねぎ もやし	580 kcal 18.9 g 20.2 g
7	水	ごはん こぶの佃煮 かぶのみそしる 筑前煮		こめ さとう いとこんにゃく さんおんとう	いりごま あぶら	みそ とりにく なまあげ	★ぎゅうにゅう ★きざみこぶ	かぶのは にんじん	かぶ ねぎ たけのこ ごぼう だいこん ほししいたけ	566 kcal 22.6 g 18.1 g
8	木	肉みそそば ごまドレッシングサラダ じゃがまるくん		むしちゅうかめん さんおんとう でんぶん こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら すりごま	ぶたにく みそ	★ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ もやし キャベツ きゅうり	591 kcal 22.9 g 21.7 g
9	金	ミルクパン おまめスープ 豆腐ミートグラタン お楽しみくだもの		★ミルクパン こむぎこ	あぶら	とりにく いんげんまめ だいず ひよこまめ とうふ ぶたにく	★ぎゅうにゅう ★ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ホールトマト	かぶ にんにく たまねぎ くだもの	585 kcal 25.6 g 24.7 g
12	月	ごまごはん とん汁 いかのにんにくしょうゆ焼き じゃがいもきんぴら		こめ むぎ じゃがいも さんおんとう	いりごま ごまあぶら	ぶたにく とうふ みそ ★いか	★ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	だいこん ごぼう ねぎ にんにく れんこん	580 kcal 26.3 g 17.9 g
13	火	ごはん ちんげんさいとわかめのスープ 家常豆腐		こめ さんおんとう でんぶん	ごまあぶら	ぶたにく みそ なまあげ	★ぎゅうにゅう ★わかめ	チンゲンサイ にんじん	ねぎ にんにく しょうが たまねぎ たけのこ はくさい ほししいたけ	656 kcal 25.5 g 27.0 g
14	水	BOOKメニュー カレーライス サラダ もものゼリー		こめ じゃがいも こむぎこ はちみつ さとう	あぶら	ぶたにく	★ぎゅうにゅう かんてん	にんじん ブロッコリー あかピーマン	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ グリーンピース コーン ★ネクター ★もも	704 kcal 17.7 g 26.8 g
15	木	BOOKメニュー ごはん もやしと油揚げのみそ汁 お肉の入った和風オムレツ 五色サラダ		こめ むぎ さんおんとう さとう	あぶら いりごま	あぶらあげ みそ ★たまご とりにく	★ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	もやし ねぎ きりぼしだいこん たけのこ キャベツ グリーンピース コーン	577 kcal 23.9 g 19.9 g
16	金	セサミトーストパン ポークビーンズ ポン酢サラダ		★しよくパン さとう こむぎこ さんおんとう じゃがいも	いりごま すりごま マーガリン オリーブオイル	ぶたにく だいず うずらまめ ひよこまめ	★ぎゅうにゅう ★なまクリーム ★ちりめんじゃこ	にんじん	にんにく しょうが セロリ たまねぎ グリーンピース もやし キャベツ きゅうり	687 kcal 25.3 g 33.2 g
19	月	ごはん さつま汁 さばの文化干し 野菜と油揚げのおかかあえ		こめ さつまいも		ぶたにく みそ ★さば あぶらあげ ★けずりぶし	★ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん ごぼう ねぎ もやし	634 kcal 27.8 g 23.3 g
20	火	胚芽パントースト コシード りんごヨーグルト		はいがパン じゃがいも さとう	マーガリン あぶら	ぶたにく ひよこまめ	★ぎゅうにゅう ★ヨーグルト	にんじん	セロリ にんにく たまねぎ キャベツ りんご	611 kcal 20.7 g 33.3 g
21	水	ごはん みそしる ししゃものパリパリ春巻き いそ和え		こめ はるまきのかわ さとう	あぶら	あぶらあげ みそ	★ぎゅうにゅう ★ししゃも ★ピザチーズ ほしのり	かぶのは こまつな にんじん	かぶ キャベツ ねぎ もやし しめじ はくさい	600 kcal 24.5 g 21.0 g
22	木	BOOKメニュー お豆のミートスパゲティー 野菜スープ バジルドレッシングサラダ お楽しみくだもの		スパゲティー こむぎこ さとう	オリーブオイル あぶら	ぶたにく かんそうだいず だいず ひよこまめ ベーコン	★ぎゅうにゅう ★こなチーズ	にんじん トマトビュレ ホールトマト	にんにく たまねぎ セロリ キャベツ きゅうり くだもの	612 kcal 26.7 g 21.0 g
23	金	あぶたま丼 みそしる お浸し炒め		こめ むぎ さとう でんぶん いとこんにゃく	あぶら	とりにく あぶらあげ ★たまご みそ	★ぎゅうにゅう ★わかめ ★ちりめんじゃこ	にんじん	たまねぎ だいこん ねぎ はくさい もやし	608 kcal 26.3 g 21.8 g
26	月	クッパ ビーフンソテー お楽しみくだもの		こめ さとう ビーフン	すりごま ごまあぶら	ぶたにく ★えび	★ぎゅうにゅう	にら にんじん ピーマン	たまねぎ もやし ねぎ にんにく キャベツ たけのこ ★くだもの	589 kcal 19.9 g 19.2 g
27	火	ごはん 生揚げと野菜のすまし汁 いわしのスパイシーパン粉焼き 梅ドレッシングサラダ		こめ パンこ いとこんにゃく さんおんとう	オリーブオイル あぶら	なまあげ ★いわし	★ぎゅうにゅう きざみのり	にんじん こまつな	もやし だいこん ねぎ キャベツ えのきたけ うめぼし	576 kcal 24.9 g 20.8 g
28	水	じゃこトースト ワンタンスープ 千切り野菜のサラダ		★しよくパン わんたんのかわ さとう	エッグケアマヨネーズ ごまあぶら あぶら	ぶたにく	★ぎゅうにゅう ★ちりめんじゃこ きざみのり ★ピザチーズ	にんじん チンゲンサイ	コーン はくさい もやし ねぎ キャベツ きゅうり	575 kcal 23.8 g 28.5 g
29	木	BOOKメニュー うめわかごはん じゃがいもと油揚げのみそ汁 とうがんのそぼろあんかけ		こめ むぎ じゃがいも こんにゃく さとう でんぶん	いりごま あぶら	あぶらあげ みそ ぶたにく	★ぎゅうにゅう ★たきこみわかめ ★ちりめんじゃこ	にんじん	うめぼし ねぎ しょうが たまねぎ ほししいたけ とうがん グリーンピース	574 kcal 22.8 g 18.3 g
30	金	BOOKメニュー ごはん みそ汁 なすのみそ炒め MISOマフィン		こめ さとう こむぎこ	あぶら	みそ ぶたにく ★たまご	★ぎゅうにゅう ★ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ なす	667 kcal 19.2 g 24.3 g

★ 都合により、献立・使用食材を変更させていただく場合があります。あらかじめご了承ください。