



# 6月献立表



★今月の誕生日会メニューは、おかもとそうやくんのリクエスト（鶏のからあげ）を入れていました。9日の（ハヤシライス）もリクエストしてくれました！

	月	火	水	木	金	土		
風食	1 ごはん 酢豚 豚肉、人参、玉ねぎ、パイン缶、竹の子、干椎茸、うずら卵、ピーマン、パプリカ、にんにく、生姜、塩、こしょう、砂糖、酢、ケチャップ、醤油、片栗粉 キャベツのじゃこサラダ キャベツ、きゅうり、人参、しらす干し、ごま油、醤油 小松菜のみぞ汁 小松菜、大根、油揚げ、塩わかめ、だし汁、みそ 甘夏 生乳 ジャムロールサンド 食パン、イチゴジャム、生クリーム、砂糖	2 雑穀米ごはん さばの味噌煮 さば、生姜、砂糖、みそ、醤油、だし汁、みりん、酒 きゅうりの浅漬け きゅうり、塩昆布 大豆入りひじき煮 芽ひじき、人参、大豆水煮、インゲン、砂糖、醤油、油 キャベツとえのきのみぞ汁 キャベツ、えのき、人参、ねぎ、だし汁、塩、薄口しょうゆ	3 ごはん 肉豆腐 牛肉、豆腐、玉ねぎ、人参、しらたき、ねぎ、油、砂糖、醤油、酒 ★大根サラダ 大根、きゅうり、人参、ごま、ちくわ、マヨネーズ、薄口醤油 ワカメスープ 塩わかめ、玉ねぎ、コーン、人参、鶏ガラ、塩、薄口醤油	4 豆ごはん 米、グリーンピース、塩、だし昆布 鶏肉の梅焼き 鶏肉、梅干し、醤油、みりん、酒 おからサラダ キャベツ、きゅうり、ツナ缶、おから、人参、塩、こしょう、油、酢、砂糖 かき卵汁 玉ねぎ、卵、ねぎ、だし汁、塩、薄口醤油 キウイフルーツ お茶 牛乳もち 牛乳、片栗粉、きな粉、砂糖、塩	5 ごはん しいらの童田揚げ しいら、生姜、醤油、みりん、酒、片栗粉、揚げ油 トマト添え 夏みかんサラダ 夏みかん、キャベツ、きゅうり、干ごぼう、油、酢、塩、こしょう 春雨スープ 玉ねぎ、春雨、人参、鶏ガラ、薄口醤油、塩、こしょう、ねぎ	6 チキンライス 米、鶏肉、人参、玉ねぎ、グリーンピース、コーン、トマトケチャップ、塩、コンソメ、こしょう 具だくさんスープ じゃが芋、人参、玉ねぎ、チンゲン菜、ウインナー、コンソメ、塩、こしょう、薄口醤油 バナナ		
	おやつ	生乳 オレンジゼリー オレンジジュース、砂糖、アガー、ミカン缶 パン耳ドーナツ パン耳、砂糖、揚げ油	生乳 バナナマフィン バター、砂糖、塩、卵 小麦粉、ベーキングパウダー、バナナ	生乳 お茶 牛乳もち 牛乳、片栗粉、きな粉、砂糖、塩	お茶 牛乳もち 牛乳、片栗粉、きな粉、砂糖、塩	お茶 さけとわかめのおにぎり 米、さけフレーク、混ぜ込みわかめ	生乳 バターフレット	
風食	8 ごはん わかめの照り焼き わかめ、醤油、みりん、砂糖、酒 どらまめ添え きゅうりとわかめの酢の物 きゅうり、わかめ、ミカン缶、酢、砂糖、薄口醤油 ごぼうのみぞ汁 ごぼう、玉ねぎ、豆腐、ねぎ、だし汁、みそ	9 ハヤシライス（雑穀米） 米、雑穀米、ハヤシルー、牛肉、玉ねぎ、人参、しめじ、こしょう、グリーンピース、ウスターソース もやしナムル もやし、きゅうり、人参、ハム、ごま油、塩、薄口醤油 大豆とじゃこの照り煮 大豆、しらす干し、ごま、砂糖、みりん、醤油、青のり	10 ごはん じゃが芋と厚揚げの含め煮 厚揚げ、豚肉、じゃが芋、人参、インゲン、だし汁、砂糖、醤油 ★焼きししゃも チンゲン菜のみぞ汁 チンゲン菜、人参、玉ねぎ、だし汁、みそ びわ	11 愛情べんとうの日 	12 誕生日会 豆ごはん 米、グリーンピース、塩、だし昆布 鶏のからあげ 鶏肉、醤油、塩、酒、生姜、にんにく、片栗粉、揚げ油 トマトのサラダ トマト、きゅうり、玉ねぎ、砂糖、チーズ、油、酢、塩、こしょう ポトフ 人参、じゃが芋、玉ねぎ、ブロッコリー、ウインナー、コンソメ、塩、こしょう メロン 生乳 手作りコーンスナック コーンフレーク、ボン菓子、マシュマロ	13 梅干しと小松菜の混ぜごはん 米、梅干し、小松菜、ごま、しらす干し、だし昆布、塩、薄口醤油 豚汁 豚肉、人参、しめじ、ごぼう、じゃが芋、大根、ねぎ、だし汁、みそ バナナ		
	おやつ	生乳 フライドポテト じゃが芋、塩、青のり、揚げ油	お茶 フルーツ白玉 白玉粉、絹ごし豆腐、バナナ、ミカン缶、パイン缶、キウイ、砂糖	生乳 ホットケーキ ホットケーキミックス、卵、牛乳、マーガリン、シロップ	生乳 じゃが芋ピザ じゃが芋、チーズ、ピーマン、ウインナー、ピザソース	お茶 ★いりご 梅ひじきおにぎり 米、人参、芽ひじき、だし昆布、薄口醤油、塩、酒、梅干し	生乳 生乳パン	
風食	15 ごはん あじフライ あじ、塩、こしょう、小麦粉、卵、パン粉、揚げ油 タルタルソース添え 卵、らっきよ、パセリ、マヨネーズ、レモン果汁 ★野菜スティック きゅうり、人参、セロリ 具だくさんスープ 玉ねぎ、じゃが芋、人参、しめじ、パセリ、コンソメ、塩、薄口醤油	16 ごはん 豆腐とあさりのみぞ炒め 豆腐、あさり、ベーコン、ねぎ、しめじ、キャベツ、油、にんにく、生姜、砂糖、醤油、みそ、片栗粉 春雨の酢の物 春雨、きゅうり、もやし、みかん缶、ごま、酢、砂糖、塩 鮭とわかめのすまし汁 鮭、塩わかめ、玉ねぎ、だし汁、塩、薄口醤油	17 三色丼 米、鶏ひき肉、ほうれん草、卵、刻み大根、生姜、砂糖、醤油、塩 ★切干大根の甘酢和え 切干大根、きゅうり、人参、ごま、酢、砂糖、薄口醤油 とびうおのつみれ汁 とびうお、ねぎ、生姜、塩 豆腐、塩わかめ、だし汁、みそ オレンジ	18 雑穀米ごはん 鶏のパン粉焼き 鶏肉、塩、オリーブ油、パン粉、にんにく、レモン、パセリ 五目煮 大豆水煮、ごぼう、人参、板こんにゃく、さつま揚げ、いんげん、醤油、みりん、砂糖 ミルクみぞ汁 大根、人参、じゃが芋、ごぼう、だし汁、みそ、牛乳 びわ	19 ごはん カレー肉じゃが 豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、グリーンピース、油、だし汁、砂糖、醤油、酒、カレー粉 ほうれん草の白和え ほうれん草、人参、しらたき、コーン、豆腐、みそ、砂糖、ごま オクラのみぞ汁 オクラ、えのき、だし汁、みそ	20 炊き込みごはん 米、人参、干椎茸、油揚げ、鶏肉、ごぼう、醤油、みりん 五目みぞ汁 大根、人参、小松菜、しめじ、じゃが芋、だし汁、みそ バナナ		
	おやつ	★牛乳 まき （あか・ひよこ：しらすおにぎり） だんごの粉、あんこ、まきの葉	お茶 ヨーグルトパフェ ヨーグルト、砂糖、バナナ、りんご、ミカン缶、桃缶、コーンフレーク	生乳 ウインナードッグ ロールパン、ウインナー、キャベツ、ケチャップ	生乳 じゃが芋もち じゃが芋、青のり、チーズ、ハム、コーン、マヨネーズ、片栗粉、塩	お茶 ★いりご 梅ひじきおにぎり 米、人参、芽ひじき、だし昆布、薄口醤油、塩、酒、梅干し	生乳 ランチバック卵	
風食	22 ごはん さばのあろし煮 さば、塩、片栗粉、油、大根、砂糖、醤油、酒、生姜 オクラのごま和え オクラ、人参、ごま、醤油 玉ねぎのみぞ汁 玉ねぎ、人参、ねぎ、だし汁、みそ キウイフルーツ	23 エビピラフ 米、エビ、ベーコン、人参、コーン、玉ねぎ、ピーマン、塩、バター、コンソメ、こしょう 高野ときめさやの卵とじ 絹さや、玉ねぎ、高野豆腐、だし汁、塩、薄口しょうゆ、卵 じゃが芋のスープ じゃが芋、玉ねぎ、人参、コンソメ、塩、こしょう、パセリ メロン	24 ごはん オレンジチキン 鶏肉、塩、玉ねぎ、にんにく、オレンジジュース、ケチャップ スティックきゅうり 梅入り納豆和え 納豆、ほうれん草、キャベツ、人参、醤油、梅干し、かつお節 卵とトマトのスープ 卵、トマト、玉ねぎ、コンソメ、パセリ、塩、こしょう	25 雑穀米ごはん 豆腐の落とし揚げ 豆腐、コーン、人参、レンコン、芽ひじき、かつお節、小麦粉、ねぎ、塩、揚げ油、ケチャップ ポテトサラダ じゃが芋、ハム、きゅうり、人参、マヨネーズ、塩、こしょう そうめんと花魁のすまし汁 そうめん、花魁、ねぎ、だし汁、薄口醤油、塩	26 ごはん あじの南蛮漬け あじ、塩、片栗粉、油、玉ねぎ、ピーマン、カラーピーマン、砂糖、酢、薄口醤油 ★きんぴらごぼう ごぼう、人参、しらたき、インゲン、砂糖、醤油、ごま なすのみぞ汁 なす、玉ねぎ、ねぎ、だし汁、みそ オレンジ 生乳 どうもろこし	27 中華丼 米、豚肉、エビ、干椎茸、人参、白菜、玉ねぎ、かまぼこ、生姜、鶏ガラ、薄口醤油、塩、こしょう もやしのスープ もやし、人参、ねぎ、鶏ガラ、塩、薄口醤油 バナナ		
	おやつ	お茶 みたらしだんご （あか・ひよこ：豆おにぎり） 絹豆腐、白玉粉、醤油、砂糖、片栗粉	生乳 あじさいゼリー アガー、砂糖、ヨーグルト、りんごジュース、ブドウジュース	生乳 じゃこトースト 食パン、マーガリン、しらす干し、ピザチーズ	お茶 ナポリタン スパゲティ、玉ねぎ、ベーコン、油、しめじ、ピーマン、ウスターソース、コンソメ、ケチャップ、粉チーズ	お茶 ★いりご 梅ひじきおにぎり 米、人参、芽ひじき、だし昆布、薄口醤油、塩、酒、梅干し	生乳 かたあげドーナツ	
風食	29 ごはん 豆腐ハンバーグ 豆腐、合ミンチ、玉ねぎ、卵、パン粉、牛乳、塩、こしょう、ケチャップ、中濃ソース パスタサラダ スパゲティ、人参、きゅうり、ハム、マヨネーズ、塩 玉ねぎのスープ 玉ねぎ、人参、コーン、パセリ、コンソメ、塩、こしょう	30 ごはん さけのレモン蒸し さけ、酒、塩、こしょう、レモン トマトとチーズのサラダ トマト、チーズ、パセリ、酢、油、塩、こしょう、砂糖 豆乳みぞ汁 玉ねぎ、しめじ、人参、大根、ねぎ、だし汁、みそ、豆乳 テラウエア	  				お茶 生乳寒天 寒天、牛乳、砂糖、みかん缶	生乳 ハムときゅうりのサンドイッチ 食パン、きゅうり、ハム、マーガリン、マヨネーズ
	おやつ	お茶 生乳寒天 寒天、牛乳、砂糖、みかん缶					生乳 ハムときゅうりのサンドイッチ 食パン、きゅうり、ハム、マーガリン、マヨネーズ	

★印はよく噛めるようカミカミメニューとしています。・土曜日のメニューを種類からご飯に変更しています。・行事、材料の都合により、献立を一部変更することがあります。

