

6月献立表

栄養摂取基準量 1食分 エネルギー830kcal たんぱく質27~41g 塩分相当量2.5g以下

R元. 6月

日	曜日	主食	牛乳	おかず・デザート	おかずの材料	家庭で特に 摂ってほしい 食品	
3	月			わかめ和え 肉とじゃがいもの旨煮 こうじ納豆	ほうれん草 わかめ キャベツ 人参 笹かま 生姜 醤油 じゃが芋 人参 玉葱 豚肉 糸こんにゃく グリンピース 生姜 砂糖 酒 塩 醤油 みりん	卵 乳製品 魚 果物 きのこ	
4	火	カミカミメニュー 		ししゃもフライ カミカミサラダ 新玉ねぎのみそ汁	ししゃもフライ 油 切干大根 キャベツ きゅうり 人参 いか マヨネーズ 塩 醤油 こしょう 玉葱 油揚げ 絹さや みそ 煮干し	芋 豆製品 肉 卵 海藻 きのこ	
5	水			フレンチサラダ フェジョアーダ 河内晩柑	キャベツ アスパラガス ハム ブロッコリー 人参 酢 油 塩 こしょう 大豆 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 油 トマト ケチャップ ソース / / チリパウダー 醤油 パセリ	魚 乳製品 卵 海藻 きのこ	
6	木			いわしの梅煮 ごま入りお浸し 豚汁	いわし梅煮 ほうれん草 キャベツ もやし 人参 醤油 ごま 豚肉 じゃが芋 大根 人参 ごぼう こんにゃく 豆腐 油揚げ ねぎ みそ	卵 乳製品 果物 海藻 きのこ	
7	金			野菜カレーコロッケ みず煮付け 親子汁	野菜カレーコロッケ 油 みず 糸こんにゃく さつま揚げ 人参 油 塩 醤油 鶏肉 豆腐 玉葱 人参 干し椎茸 筍 卵 三つ葉 塩 醤油	魚 乳製品 緑黄色野菜 果物 海藻	
10	月			肉ぎょうざ ひじきの炒り煮 小松菜とじゃがいものみそ汁	肉ぎょうざ ひじき 人参 ごぼう さつま揚げ 干し椎茸 糸こんにゃく 油 醤油 塩 みりん じゃが芋 生揚げ 小松菜 みそ 煮干し	卵 乳製品 淡色野菜 果物	
11	火			鰹のごまみそがらめ おかひじきの辛し和え かきたま汁	鰹 生姜 酒 醤油 片栗粉 油 砂糖 醤油 みりん みそ すりごま ほうれん草 おかひじき もやし 人参 醤油 からし粉 豆腐 えのき 卵 青梗菜 塩 醤油 片栗粉 かつお節	芋 肉 乳製品 果物 海藻	
12	水	ごはんの日 		春雨の中華炒め 実だくさん汁 バナナ	春雨 豚肉 人参 キャベツ 筍 玉葱 ピーマン 生姜 にんにく / じゃが芋 大根 人参 ごぼう こんにゃく 生揚げ ねぎ みそ 煮干し / 油 醤油 塩 こしょう ごま油	魚 卵 乳製品 海藻 きのこ	
13	木			塩から揚げ わらびの煮付け キャベツと玉ねぎのみそ汁	鶏肉 生姜 にんにく 酒 塩 こしょう 片栗粉 油 わらび 糸こんにゃく 人参 油揚げ 打ち豆 にしん みりん 醤油 キャベツ 玉葱 油揚げ みそ 煮干し	豆製品 魚 卵 乳製品 緑黄色野菜	
14	金			ビーンズサラダ ポークカレー 福神漬け	大豆 大福豆 金時豆 きゅうり ブロッコリー チーズ 玉葱 人参 酢 油 塩 こしょう 豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 油 にんにく グリンピース カレールー	魚 卵 果物 海藻 きのこ	
17	月	振替休業日					
18	火	振替休業日					
19	水			鶏肉のワイン煮 粉ふきいも 野菜スープ	鶏肉 塩 こしょう にんにく 玉葱 油 ケチャップ トマトピューレ 赤ワイン じゃが芋 塩 こしょう ベーコン キャベツ 玉葱 人参 もやし パセリ 塩 醤油 こしょう	魚 豆製品 卵 乳製品 緑黄色野菜	
20	木			えびしゅうまい 五目豆煮 なめこ汁	えびしゅうまい 豚肉 人参 大豆 干し椎茸 ごぼう こんにゃく 昆布 生揚げ 油 酒 砂糖 醤油 豆腐 なめこ 三つ葉 みそ 煮干し	芋 卵 淡色野菜 乳製品	
21	金			山菜ごはん 磯辺和え すまし汁 ヨーグルト	山菜ミックス(わらび 細竹 ぜんまい えのき) 舞茸 鶏挽肉 油揚げ 人参 ごぼう / ほうれん草 キャベツ もやし 人参 のり 醤油 / 砂糖 酒 塩 醤油 みりん 豆腐 えのき かまぼこ 三つ葉 塩 醤油 かつお節	芋 卵 魚 果物	
24	月			厚焼き玉子 切り昆布煮 けんちん汁	厚焼き玉子 切り昆布 人参 糸こんにゃく さつま揚げ ごぼう 打ち豆 油 酒 醤油 みりん 豆腐 人参 ごぼう 大根 こんにゃく 豚肉 干し椎茸 油揚げ ねぎ 塩 醤油	魚 乳製品 緑黄色野菜 果物	
25	火	地区陸上のため弁当					
26	水			ポークストロガノフ 茹でブロッコリー さくらんぼ キャベツとコーンのスープ	豚肉 塩 こしょう 赤ワイン 玉葱 マッシュルーム 油 にんにく / ブロッコリー / トマトピューレ デミグラスソース ケチャップ 塩 米粉 生クリーム キャベツ コーン 玉葱 ベーコン 人参 パセリ 塩 こしょう	芋 豆製品 魚 卵 果物 海藻	
27	木			まぐろと高野豆腐の甘辛煮 お浸し もずくのすまし汁	まぐろ 生姜 酒 醤油 高野豆腐 片栗粉 油 砂糖 醤油 みりん 小松菜 キャベツ 人参 醤油 豆腐 もずく 人参 えのき ねぎ 塩 醤油 かつお節	芋 肉 卵 乳製品 果物	
28	金			ナタデココ入りフルーツポンチ ドライカレー	ミックスフルーツ(桃 ラフランス りんご) パナナ ナタデココ 砂糖 水 赤ワイン 豚挽肉 ひよこ豆 玉葱 人参 ピーマン にんにく 生姜 油 塩 こしょう / / ソース ケチャップ カレー粉	芋 魚 卵 乳製品 海藻 きのこ	