

6月献立表

栄養摂取基準 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

R4. 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	
1	水	食パン	牛乳	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 玉ねぎ 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 ウインナー キャベツ 玉ねぎ 人参 青梗菜 塩 醤油	豆製品 魚卵 果物 海藻 きのこ	
2	木		牛乳	春巻き みず煮付け すまし汁	春巻き 油 みず 糸こんにゃく さつま揚げ 人参 油 酒 みりん 醤油 花麩 干し椎茸 豆腐 人参 三つ葉 塩 醤油 かつお節	魚 肉 卵 乳製品 果物 海藻	
3	金		牛乳	いわしの梅煮 おひたし 豚汁	いわしの梅煮 アスパラガス キャベツ もやし 人参 醤油 豚肉 じゃが芋 大根 人参 ごぼう こんにゃく 生揚げ ねぎ みそ	卵 乳製品 果物 海藻 きのこ	
6	月		牛乳	山菜ごはん ツナびたし わかめ豆腐のみそ汁	山菜ミックス(わらび ぜんまい 筍 えのき) 鶏挽肉 油揚げ 人参 ごぼう 酒 砂糖 みりん 塩 醤油 小松菜 キャベツ もやし 人参 ツナフレーク 醤油 ごま わかめ 豆腐 油揚げ ねぎ みそ 煮干し	芋 魚 卵 果物	
7	火		牛乳	春雨の中華炒め かきたま汁 河内晩柑	春雨 豚肉 人参 キャベツ 玉ねぎ ピーマン 生姜 にんにく 油 醤油 塩 こしょう ごま油 豆腐 卵 えのき 人参 花なると ほうれん草 塩 醤油 片栗粉 かつお節	芋 魚 乳製品 海藻	
8	水	ごはんの日・カミカミメニュー	牛乳	ししゃもフライ カミカミサラダ ふりかけ(のり) 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 玉ねぎ 生揚げ 絹さや みそ 煮干し	芋 肉 卵 緑黄色野菜 果物 きのこ	
9	木		牛乳	酢豚 わかめスープ	豚肉 生姜 酒 醤油 片栗粉 じゃが芋 油 人参 玉ねぎ 筍 干し椎茸 ピーマン / わかめ もやし 人参 鶏肉 ねぎ 塩 醤油 こしょう ごま /砂糖 醤油 ケチャップ 酢 片栗粉	豆製品 魚卵 乳製品 果物	
10	金	麦	牛乳	チーズ入りサラダ チキンカレー	キャベツ きゅうり チーズ ロースハム 人参 酢 油 塩 こしょう 鶏肉 塩 こしょう カレー粉 じゃが芋 人参 玉ねぎ グリンピース 油 にんにく / / トマトピューレ カレールー	豆製品 魚卵 果物 海藻 きのこ	
13	月		牛乳	キムチチャーハン もずく中華スープ フローズンヨーグルト	豚肉 白菜キムチ ごま油 にんにく 生姜 ねぎ 醤油 こしょう 炒りごま すりごま もずく えのき 人参 筍 鶏肉 ねぎ 塩 醤油 こしょう ごま油	芋 豆製品 魚卵 緑黄色野菜	
14	火		牛乳	かつおのソースカツ おひたし じゃが芋のみそ汁	かつおフライ 油 酒 砂糖 みりん ソース ほうれん草 キャベツ もやし 人参 醤油 じゃが芋 油揚げ わかめ 豆腐 ねぎ みそ 煮干し	肉 卵 乳製品 果物 きのこ	
15	水	食パン	牛乳	チキンカレーフリカッセ ゆでブロッコリー キャベツとコーンのスープ	鶏肉 塩 カレー粉 油 玉ねぎ しめじ バター 米粉 牛乳 塩 こしょう ブロッコリー キャベツ コーン 玉ねぎ ベーコン 人参 青梗菜 塩 こしょう	芋 豆製品 魚卵 果物 海藻	
16	木		牛乳	肉餃子 ひじき入りサラダ なめこ汁	肉餃子 ひじき 醤油 みりん 小松菜 人参 キャベツ ごま 唐辛子 醤油 ごま油 豆腐 なめこ ねぎ みそ 煮干し	芋 魚 卵 乳製品 果物	
17	金		牛乳	豚肉とレバーのごまみそがらめ おひたし すまし汁	豚肉 生姜 にんにく 酒 醤油 片栗粉 豚レバー 竜田 油 酒 砂糖 醤油 みりん みそ ごま 小松菜 もやし 人参 醤油 豆腐 干し椎茸 花なると 人参 三つ葉 塩 醤油 かつお節	芋 魚 卵 乳製品 淡色野菜	
20	月	振替休業日					
21	火	振替休業日					
22	水	コッペ	牛乳	ホットドック ポテトサラダ オニオンスープ さくらんぼ	無塩せきウインナー ケチャップ じゃが芋 人参 玉ねぎ 酢 きゅうり チーズ コーン マヨネーズ 塩 こしょう ベーコン 人参 玉ねぎ セロリ パセリ にんにく 油 塩 こしょう	豆製品 魚卵 海藻 きのこ	
23	木		牛乳	まぐろと大豆の炒め物 キャベツと玉ねぎのみそ汁 ふりかけ(ゆかり)	まぐろ 生姜 酒 醤油 片栗粉 油 玉ねぎ 筍 人参 ピーマン 干し椎茸 大豆 にんにく 生姜 / キャベツ 玉ねぎ 生揚げ みそ 煮干し / 酒 砂糖 醤油	芋 肉 卵 乳製品 緑黄色野菜	
24	金	玄米	牛乳	フルールポンチ キーマカレー	ミックスフルーツ(桃 ラフランス りんご) パナナ りんごゼリー 砂糖 水 赤ワイン 鶏挽肉 じゃが芋 ひよこ豆 玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく 生姜 油 トマトピューレ / / カレー粉 カレールー	芋 魚 卵 乳製品 きのこ 海藻	
27	月		牛乳	スタミナそばろ井 おかか和え 豆腐とえのきのみそ汁	豚挽肉 玉ねぎ 人参 たら にんにく キムチの素 炒りたまご 酒 醤油 みりん 小松菜 キャベツ もやし 醤油 かつお節 豆腐 えのき 油揚げ ねぎ みそ 煮干し	芋 魚 乳製品 果物	
28	火		牛乳	アジの南蛮漬け おひたし もずくのすまし汁	あじ 片栗粉 油 酒 砂糖 みりん 醤油 酢 唐辛子 ねぎ 小松菜 もやし 人参 醤油 豆腐 もずく 人参 干し椎茸 かまぼこ ねぎ 塩 醤油 かつお節	芋 肉 卵 乳製品	
29	水	食パン	牛乳	ジャーマンポテト ミネストローネ いちごジャム	じゃが芋 玉ねぎ ベーコン パセリ にんにく バター 塩 こしょう ズッキーニ 人参 玉ねぎ キャベツ ウインナー セロリ マカロニ にんにく オリーブ油 / / ホールトマト 塩 こしょう	魚 豆製品 卵 海藻 緑黄色野菜	
30	木		牛乳	肉団子 ポイル野菜 中華スープ	たれ付き肉団子 キャベツ きゅうり 人参 塩 豚肉 干し椎茸 筍 人参 豆腐 ねぎ 醤油 塩 こしょう ごま油	芋 魚 卵 乳製品 緑黄色野菜	