

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

R6. 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			いわしのおろし煮 おひたし じゃが芋のみそ汁 納豆	いわしおろし煮 小松菜 キャベツ もやし 人参 醤油 じゃが芋 生揚げ わかめ ねぎ みそ 煮干し	肉 乳製品 果物 きのこと	
4	火			いかのさらさ揚げ ふりかけ 切干大根のサラダ 豆腐とえのきのみそ汁	いか カレー粉 片栗粉 油 / おかかふりかけ 切干大根 キャベツ きゅうり 人参 マヨネーズ 塩 醤油 こしょう 豆腐 えのき 油揚げ ねぎ みそ 煮干し	芋 肉 果物 緑黄色野菜 海藻	
5	水	 県産米粉		青のりポテトビーンズ 初夏のポトフ ブルーベリージャム	じゃが芋 秘伝大豆 片栗粉 油 青のり 塩 鶏肉 人参 かぶ 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー セロリ ローリエ 塩 こしょう	魚 卵 きのこと 乳製品	
6	木			棒ぎょうざ おかひじきとツナの和え物 根菜のごま汁	棒ぎょうざ おかひじき もやし ツナフレーク 醤油 じゃが芋 大根 人参 ごぼう えのき 生揚げ 鶏肉 こんにゃく ねぎ みそ ごま	卵 乳製品 果物 きのこと 海藻	
7	金			野菜ミックスにくだんご 五目きんぴら すまし汁 河内晩柑	野菜ミックスにくだんご ごぼう 人参 糸こんにゃく さつま揚げ 枝豆 油 砂糖 醤油 ごま 豆腐 人参 干し椎茸 花なると ほうれん草 塩 醤油 かつお節	卵 乳製品 淡色野菜 海藻	
10	月			えびしゅうまい 切干大根の煮物 じゃが芋と小松菜のみそ汁	えびしゅうまい 切干大根 油揚げ 人参 糸こんにゃく さつま揚げ 油 みりん 醤油 じゃがいも 生揚げ しめじ 小松菜 みそ 煮干し	肉 卵 果物 海藻	
11	火			チャプチェ コーン入りたまごスープ 河内晩柑	豚肉 酒 醤油 玉ねぎ 筍 パプリカ 干しきくらげ 春雨 にら にんにく / コーン 卵 ベーコン 人参 玉ねぎ ほうれん草 醤油 塩 こしょう でん粉 / ごま油 みりん 醤油 コチュジャン ごま	芋 魚 乳製品 海藻	
12	水	 ごはんの日		ソースかつ おひたし もずくスープ	とんかつ 油 ソース みりん 酒 砂糖 ほうれん草 キャベツ もやし 人参 醤油 もずく 豆腐 人参 えのき ねぎ 塩 醤油 こしょう かつお節	芋 魚 卵 乳製品 果物	
13	木			山菜ごはん 生姜和え わかめと豆腐のみそ汁	山菜ミックス(わらび ぜんまい 筍 えのき) 舞茸 鶏ひき肉 油揚げ 人参 / 小松菜 キャベツ 人参 笹かまぼこ 生姜 醤油 わかめ 豆腐 ねぎ みそ 煮干し / ごぼう 砂糖 酒 みりん 醤油 塩	芋 卵 乳製品 果物	
14	金	 麦		ビーンズサラダ チキンカレー	大豆 大福豆 金時豆 きゅうり キャベツ 人参 チーズ 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	魚 卵 乳製品 海藻 きのこと	
17	月	休業日					
18	火	休業日					
19	水	 食パン		じゃが芋のミートソース たまごスープ スライスチーズ	じゃが芋 油 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース 油 / 卵 ベーコン 干し椎茸 玉ねぎ 人参 ほうれん草 塩 醤油 こしょう 片栗粉 / にんにく ケチャップ ソース 塩 こしょう	豆製品 魚 果物 海藻	
20	木			さばのみそ煮 ごま入りお浸し なめこ汁 さくらんぼ	さばのみそ煮 小松菜 キャベツ 人参 醤油 ごま 豆腐 なめこ ねぎ みそ 煮干し	芋 肉 卵 乳製品 果物 海藻	
21	金			スタミナそぼろ丼 おかか和え もずくのみそ汁	豚肉 玉ねぎ 人参 にら にんにく キムチの素 炒り卵 酒 醤油 みりん 小松菜 キャベツ もやし 人参 醤油 かつお節 豆腐 もずく えのき ねぎ みそ 煮干し	芋 魚 卵 乳製品 果物	
24	月			豚肉と春雨のソテー かきたま汁 レモンゼリー	春雨 豚肉 人参 キャベツ 玉ねぎ ピーマン 生姜 にんにく ごま油 醤油 塩 こしょう 卵 豆腐 干し椎茸 人参 ほうれん草 塩 醤油 かつお節 でん粉	芋 魚 海藻 乳製品	
25	火			えびと大豆の揚げ煮 豆腐スープ 手作りひじきふりかけ	えび 秘伝大豆 片栗粉 油 砂糖 酒 みりん 醤油 豆腐 人参 えのき 玉ねぎ ベーコン 青梗菜 塩 醤油 こしょう ひじき ごま ゆかり 砂糖 みりん 醤油	芋 卵 淡色野菜 乳製品	
26	水	 コップ		タンダリーチキン チーズ入りサラダ 野菜スープ みかんジャム	鶏肉 酒 塩 こしょう にんにく 玉ねぎ ヨーグルト カレー粉 ケチャップ キャベツ ブロッコリー 人参 チーズ 酢 油 塩 こしょう じゃがいも コーン 玉ねぎ ベーコン 人参 パセリ 塩 こしょう	芋 豆製品 魚 卵 海藻	
27	木			糸寒天サラダ じゃが豚キムチ	糸寒天 キャベツ ロースハム きゅうり 人参 酢 ごま油 醤油 ごま じゃが芋 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく 豚肉 白菜キムチ にら 油 酒 みりん 醤油	魚 豆製品 卵 果物 きのこと	
28	金	 玄米		ナタデココ入りフルーツポンチ 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 アロエ ナタデココ 砂糖 水 赤ワイン 鶏ひき肉 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 海藻 きのこと	