

6月 献立表

日曜日 曜日	午前おやつ	献立名	主な材料と体内での働き				午後おやつ
			主に熱や力のもとになるもの	主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	その他	
1 土	小魚	味噌うどん 蒸さつま芋 もやしとチンゲン菜のお浸し	うどん さつま芋	豚肉・厚揚げ・赤味噌・白味噌	白菜・人参・青葱・だし昆布 もやし・チンゲン菜	かつおだし・みりん・醤油 醤油・みりん・かつおだし	ごつぶっこ 牛乳
3 月	りんごゼリー	豚肉と野菜のケチャップ炒め ひじきとがんもの煮物 ごはん 味噌汁 フルーツ (バナナ)	油・砂糖 砂糖 米 (国産) 里芋	豚肉 一口がんも 赤味噌・白味噌	玉ねぎ・人参・ピーマン・しいたけ 芽ひじき・人参・グリーンピース もやし・青葱 バナナ	ケチャップ・醤油・みりん・酒 かつおだし・醤油・酒 かつお	コーンフレーク 牛乳
4 火	人参の煮物	クリームシチュー コーンサラダ パン フルーツポンチ	じゃが芋・油 砂糖・オリーブ油 ロールパン 砂糖	鶏肉・牛乳 ちくわ	人参・玉ねぎ・グリーンピース コーン・キャベツ・レモン果汁 寒天・パイン (缶詰)・黄桃(缶詰)	クリームシチューの素 穀物酢・塩・醤油	焼きそば 麦茶
5 水	昆布	豚汁うどん さつま芋の天ぷら 梅しらすサラダ 型抜きチーズ	うどん・里芋 さつま芋・小麦粉・油 油・砂糖	豚肉・うす揚げ しらす干し 型抜きチーズ	ごぼう・人参・青葱・だし昆布 ブロッコリー・大根・コーン・しそ練り梅	かつおだし・醤油・みりん・塩 塩 穀物酢・醤油	ごましおおにぎり 麦茶
6 木	南瓜の煮物	フランゴ・ア・パルメジアーナ モーリョ・ヴィナグレッツ (添え野菜) ごはん カンジャ (スープ) フルーツ (バナナ)	小麦粉・パン粉・油・オリーブ油 砂糖・オリーブ油 米 (国産) ポテト・オリーブ油・砂糖	鶏肉・粉チーズ	にんにく・トマト 玉ねぎ・胡瓜・赤パプリカ 人参・キャベツ パイン缶	塩・コンソメ・ケチャップ 穀物酢・塩 コンソメ	いちごパンケーキ 牛乳
7 金	スティックきゅうり	白身魚の油揚げ 焼かぼちゃ ほうれん草のごま和え 雑穀ごはん 味噌汁	砂糖・油 油 白ごま・白ごま 米 (国産)・押麦・黒ごま	ホキ うす揚げ 大豆 豆腐・赤味噌・白味噌	ゆず かぼちゃ ほうれん草・人参 玉ねぎ・しめじ	醤油・みりん・かつおだし 塩 醤油・みりん・かつおだし 塩 かつおだし	たいやき 牛乳
8 土	大根の煮物	中華丼 さつま揚げと胡瓜の酢の物 中華スープ	米 (国産)・油・片栗粉 砂糖	鶏肉 さつま揚げ 豆腐	白菜・玉ねぎ・人参・しいたけ・さやえんどう 胡瓜・黄パプリカ・わかめ 人参・小松菜	鶏がらスープ・醤油・塩 穀物酢・醤油 鶏がらスープ	せんべい 牛乳
10 月	クッキー	マーマレードチキン ココロサラダ ポテトフライ ごはん スープ	小麦粉・油・マーマレード 油・砂糖 フライドポテト・油 米 (国産)	鶏肉 大豆・チーズ	おろし生姜 きゅうり・人参 白菜・玉ねぎ	塩・醤油・みりん 醤油・穀物酢 塩 コンソメ	りんごドーナツ 牛乳
11 火	昆布	家畜豆腐 (厚揚げと野菜の中華味噌炒め) 大学芋 ごはん 汁ピーン フルーツ (バナナ)	油・砂糖・片栗粉 さつま芋・油・砂糖・黒ごま 米 (国産) ピーン	豚肉・厚揚げ・テンメシジャン・赤味噌	人参・玉ねぎ・まいたけ・ニラ・しょうが チンゲン菜・わかめ バナナ	醤油・酒・鶏がらスープ 鶏がらスープ	黒糖マフィン 牛乳
12 水	人参の煮物	ドライカレー マカロニサラダ フルーツ (オレンジ)	米 (国産)・油 マカロニ・マヨドレ	豚ミンチ・大豆	玉ねぎ・人参・コーン・しょうが・にんにく 胡瓜・人参 オレンジ	カレー粉・コンソメ・ケチャップ・ウスターソース・塩 塩	フルーツヨーグルト せんべい 麦茶
13 木	小魚	豚肉のチャプチェ 高野豆腐の煮物 ごはん 味噌汁 フルーツ (黄桃)	春雨・油・砂糖・白ごま・白ごま・調合ごま油 砂糖 米 (国産) 巻餅	豚肉 高野豆腐 赤味噌・白味噌	玉ねぎ・人参・ピーマン しいたけ・グリーンピース わかめ・青葱 黄桃 (缶詰)	醤油・みりん・酒 かつおだし・醤油・酒 かつおだし	ツナサンド 牛乳
14 金	大根の煮物	サケのごま味噌焼 もやしとハムのソテー 切干大根と里芋の煮物 麦入りごはん すまし汁	砂糖・白ごま・油 油 里芋・油・砂糖 米 (国産)・押麦	サケ・白味噌 ロースハム 豆腐	もやし・まいたけ 切干大根・人参 えのきだけ・ほうれん草	みりん・酒 鶏がらスープ かつおだし・醤油・みりん かつおだし・醤油・塩	だご焼き 麦茶
15 土	蒸し南瓜	五目うどん もやしとブロッコリーのゆかり和え じゃが芋の味噌煮	うどん じゃが芋・砂糖	ちくわ 赤味噌	人参・小松菜・まいたけ・だし昆布 もやし・ブロッコリー グリーンピース	かつおだし・醤油・みりん・塩 梅しその素 かつおだし・みりん	五穀ビスケット 牛乳
17 月	豆乳ウエハース	たらの竜田揚げ 焼じゃが オクラの納豆和え ごはん 味噌汁	油 じゃが芋・油 米 (国産)	白身魚の竜田揚げ 納豆 赤味噌・白味噌	オクラ・胡瓜・人参 白菜・玉ねぎ・小松菜	塩 醤油 かつおだし	ごまごま蒸しパン 牛乳
18 火	大根の煮物	鶏肉の甘酢炒め チンゲン菜とキャベツのしらす和え ごはん 中華スープ フルーツ (バナナ)	油・砂糖・片栗粉 米 (国産)	鶏肉 しらす干し	しめじ・玉ねぎ・人参・ピーマン チンゲン菜・キャベツ コーン・もやし・わかめ バナナ	酒・塩・穀物酢・醤油・ケチャップ・鶏がらスープ 醤油・みりん・かつおだし 鶏がらスープ	かぼちゃのキャラメルソース 牛乳
19 水	ぶどうゼリー	味噌ラーメン ツナサラダ さつま芋のレモン煮 フルーツ (オレンジ)	ラーメン・油・調合ごま油 油・砂糖 さつま芋・砂糖	豚肉・赤味噌 まぐろフレーク	玉ねぎ・人参・もやし・青葱・にんにく・しょうが ブロッコリー・赤パプリカ レモン果汁 オレンジ	醤油・鶏がらスープ・鶏がらスープ・醤油・塩 穀物酢・醤油 醤油	ゆかりおにぎり お茶
20 木	蒸し南瓜	鶏肉の唐揚げ さつまあげと大根のサラダ きんぴらごぼう ごはん 味噌汁	小麦粉・片栗粉・油 油・砂糖 油・砂糖 米 (国産) 巻餅	鶏肉 さつま揚げ 赤味噌・白味噌	しょうが 大根・きゅうり・人参 ごぼう・人参 わかめ・青葱	醤油・酒 穀物酢・醤油 かつおだし・醤油・みりん・酒 かつおだし	フルーチェ (いちご) せんべい 麦茶
21 金	昆布	牛肉と野菜のオイスターソース炒め 春雨サラダ ごはん 花巻のすまし汁 フルーツ (みかん缶)	油・砂糖・片栗粉 春雨・調合ごま油・砂糖 米 (国産) 花巻	牛肉 さつま揚げ	玉ねぎ・人参・もやし・キャベツ・ピーマン 胡瓜 えのきだけ・わかめ みかん (缶詰)	オイスターソース・醤油 穀物酢・醤油 かつおだし・醤油・塩	ラスク 牛乳
22 土	スティックきゅうり	豚肉 小松菜と白菜のおかか和え 味噌汁	米 (国産)・砂糖・片栗粉 じゃが芋	豚肉 かつお節 赤味噌・白味噌	人参・玉ねぎ 小松菜・白菜・人参 しめじ・青葱	かつおだし・醤油・本みりん・酒 醤油・みりん・かつおだし かつおだし	せんべい 牛乳
24 月	クッキー	【お誕生会】メンチカツ ツナと野菜のソテー コーンごはん スープ フルーツ (オレンジ)	油 油 米 (国産)	メンチカツ まぐろフレーク	もやし・人参 人参・ドライパセリ・コーン キャベツ・エリンギ・玉ねぎ オレンジ	中濃ソース コンソメ コンソメ	お誕生会ケーキ 麦茶
25 火	人参の煮物	焼き鳥丼 ちくわと胡瓜の中華和え 味噌汁 フルーツ (すいか)	米 (国産)・油・砂糖・片栗粉・油・白ごま 調合ごま油 里芋	鶏肉 ちくわ 赤味噌・白味噌	しょうが・キャベツ・きざみのり 胡瓜・人参・れんこん 玉ねぎ・まいたけ 小玉スイカ	醤油・みりん・塩 醤油・みりん・鶏がらスープ かつおだし	黒みつバナナ 牛乳
26 水	小魚	肉じゃが ひじきサラダ 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ (バナナ)	じゃが芋・油・砂糖 砂糖・マヨドレ 米 (国産)・押麦	豚肉 まぐろフレーク うす揚げ・赤味噌・白味噌	玉ねぎ・人参・いんげん 芽ひじき・コーン・ほうれん草 大根・えのきだけ バナナ	かつおだし・みりん・酒・醤油 かつおだし・醤油・みりん かつおだし	チーズ蒸しパン 牛乳
27 木	蒸しさつまいも	鶏肉のごまだれ 野菜サラダ 煮豆 麦入りごはん 味噌汁	油・白ごま・練りごま・砂糖 砂糖・オリーブ油 砂糖 米 (国産)・押麦	鶏肉 大豆 赤味噌・白味噌	しょうが ブロッコリー・黄パプリカ・玉ねぎ・レモン果汁 ごぼう・人参 大根・なす・えのきだけ	酒・醤油・醤油・みりん 穀物酢・塩・醤油 かつおだし・醤油・みりん・酒 かつおだし	キャラットオレンジゼリー せんべい 牛乳
28 金	五穀ビスケット	サケのムニエル かぼちゃの黒みつがらめ 昆布イリチー ごはん 味噌汁	小麦粉・油 油・黒砂糖 こんにゃく・油・砂糖 米 (国産)	サケ うす揚げ・赤味噌・白味噌	ドライパセリ かぼちゃ きざみ昆布・切干大根・干しいたけ・人参 チンゲン菜・玉ねぎ	塩・コショウ 醤油・みりん・かつおだし かつおだし	ポテトフライ ジョア
29 土	じゃがいもの煮物	きつねうどん もやしと胡瓜のさっぱり和え 高野豆腐とかぼちゃの煮物	うどん・砂糖 砂糖 砂糖	油揚げ 高野豆腐	わかめ・青葱・だし昆布 もやし・胡瓜・人参 かぼちゃ	かつおだし・醤油・かつおだし・醤油・みりん・塩 穀物酢・醤油・みりん かつおだし・醤油・酒	ごつぶっこ 牛乳

(月間平均値) エネルギー：582kcal タンパク質：21.1g 脂質：15.7g カルシウム：242mg

★献立の一部を変更する場合があります。

【6月 食育月間 ブラジル】～世界の料理をたべてみよう～

★フランゴ・ア・パルメジアーナ…チキンのチーズパン粉焼きトマトソース ★モーリョ・ヴィナグレッツ…お肉料理の定番添え野菜
 ★カンジャ…スープの総称