

献立予定表 6月

D a o p 6月の指導計画・・・無理のない量で楽しく食べよう。 A B C E

月	火	水	木	金	土
1 野沢菜ちりめん ごはん 高野豆腐の卵とじ ウインナーソテー	2 ごはん 和風ハンバーグ ブロッコリー 豆腐の味噌汁	3 ごはん 筑前煮 アスパラガスの ごま和え	4 ごはん 焼きビーフン 桜かまぼこ煮付	5 鮭と大葉の まぜごはん きんぴらごぼう 豚汁	6 マーボー丼
米・野沢菜・ちりめん ゴマ・卵・高野豆腐 玉ねぎ・人参・かまぼこ しめじ・シャウエッセン 砂糖・醤油	米・合びき・玉ねぎ 豆腐・ブロッコリー 薄あげ・かまぼこ わかめ・青ねぎ・味噌	米・豚肉・人参・蓮根 ごぼう・筍・こんにゃく かまぼこ・じゃが芋 白ゴマ・アスパラガス キャベツ・砂糖・醤油	米・豚肉・焼きビーフン キャベツ・人参・玉ねぎ ニラ・なると・桜かまぼこ 砂糖・醤油 きゅうちゃん漬	米・焼鮭・大葉・白ごま ごぼう・人参・こんにゃく 豚肉・玉ねぎ・大根 厚あげ・もやし・青ねぎ かまぼこ・味噌	米・豚ミンチ・豆腐 人参・玉ねぎ・椎茸 ニラ・マーボーの素
牛乳・セサミスティック	ヤクルト・ポップコーン	やさいゼリー	牛乳・大学芋	オレンジジュース・スティックパン	ヤクルト・ぱりんこ
8 山吹ごはん にゅうめん	9 そぼろごはん 赤魚のあんかけ きゅうりの酢の物	10 カレーライス フルーチェ	11 ごはん 野菜炒め ちくわの磯部揚げ りんごゼリー	12 ごはん 鶏の照り焼き トマト・レタス スパゲティサラダ	13 きざみうどん
米・ちりめん・人参 野沢菜・卵・白ごま そうめん・玉ねぎ かまぼこ・えのき・薄あげ 青ねぎ・味噌	米・豚ミンチ・生姜 赤魚・玉ねぎ・人参 椎茸・青ねぎ・きゅうり わかめ・カニカマ・さとう 醤油・酢	米・牛肉・玉ねぎ じゃが芋・人参・牛乳 フルーチェ・カレールウ	米・豚肉・キャベツ 人参・玉ねぎ・もやし パプリカ・ニラ・かまぼこ ちくわ・天ぷら粉・青のり りんごゼリー	米・鶏肉・ミニトマト スパゲティ・きゅうり 人参・ハム・コーン缶 マヨネーズ・レタス	うどん・豚肉・玉ねぎ 人参・薄あげ・かまぼこ 青ねぎ・わかめ・醤油
牛乳・マーブル蒸しパン	ヤクルト・ポテトチップス	りんごジュース・ピザトースト	牛乳・お米スナック	バナナ	ヤクルト・星たべよ
15 チキンライス ニラと豚ひき肉の 中華スープ	16 親子丼 ほうれん草の おひたし たくあんのごま和え	17 ごはん 豚肉となすの煮物 きゅうりとツナの 甘酢和え	18 十六穀米 ひじきとごぼうの 肉団子汁 たまご焼き	19 ロールパン ビーフシチュー オレンジ	20 牛丼
米・豚ミンチ・玉ねぎ 人参・コーン缶・ニラ グリンピース・もやし 生姜・豆腐・ゴマ油 ケチャップ・鶏ガラ	米・鶏肉・玉ねぎ・人参 卵・かまぼこ・青ねぎ ほうれん草・たくあん 白ごま・かつお節 砂糖・醤油	米・豚肉・なす・人参 ゴボウ・さつま芋・ツナ缶 かまぼこ・玉ねぎ きゅうり・もやし・酢 砂糖・醤油	米・十六穀穀・豚ミンチ ひじき・ごぼう・白菜 人参・長ねぎ・しめじ 薄あげ・卵・青ねぎ 味噌	ロールパン・牛肉・人参 玉ねぎ・マッシュルーム ブロッコリー・じゃが芋 オレンジ・シチュールウ	米・牛肉・かまぼこ 青ねぎ・糸こんにゃく 玉ねぎ・砂糖・醤油
牛乳・おにぎりせんべい	ヤクルト・ぱりんこ	ももゼリー	牛乳・豆乳クッキー	きなこおはぎ	ヤクルト・ハッピーターン
22 ごはん 八宝菜 ミートボール	23 五目寿司 すまし汁	24 ごはん じゃが芋の マーボー煮 ブロッコリーの おかか和え	25 ごはん おでん ちりめんきゅうり	26 ビビンバ丼 わかめスープ トマト	27 豚汁うどん
米・豚肉・白菜・人参 玉ねぎ・椎茸・なると もやし・チンゲン菜 ミートボール・鶏ガラ	米・高野豆腐・玉ねぎ 椎茸・かまぼこ・蓮根 グリンピース・てまりふ えのき・豆腐・ごぼう 人参・酢・砂糖・醤油	米・豚ミンチ・玉ねぎ にんじん・じゃが芋・ニラ 椎茸・ブロッコリー かつお節・砂糖・醤油 マーボーの素	米・大根・人参・ちくわ こんにゃく・厚あげ ちりめん・きゅうり・砂糖 醤油	米・牛肉・人参・もやし ほうれん草・白ごま わかめ・玉ねぎ・コンソメ 焼肉のたれ・ミニトマト	うどん・豚肉・玉ねぎ 人参・大根・かまぼこ 味噌・青ねぎ・里芋 薄あげ
牛乳・さやえんどう	ヤクルト・フルーツサンド	いちごコアコア	牛乳・チキンナゲット	りんご	ヤクルト・ぼたぼた焼き
29 梅昆布ごはん 肉うどん	30 ごはん コロッケ とうもろこし 春雨スープ				
米・塩昆布・梅干し 牛肉・うどん・玉ねぎ 薄あげ・かまぼこ 青ねぎ・醤油	米・合びき・じゃが芋 とうもろこし・春雨・白菜 ニラ・玉ねぎ・人参 椎茸・鶏ガラ				
牛乳・フライドポテト	ヤクルト・芋けんぴ				