

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 ごはん 鶏肉の卵とじ いんげんの 胡麻和え 米・鶏肉・玉ねぎ・人参 椎茸・卵とじ・いんげん 白ゴマ・砂糖・醤油	2 鮭寿司 すまし汁 米・鮭・きゅうり・たくあん 玉ねぎ・えのき・青ねぎ てまりふ・酢・砂糖 醤油	3 ごはん ハンバーグ ミックスベジタブル 味噌汁 米・合いびき・玉ねぎ 豆腐・人参・じゃが芋 枝豆・コーン缶・うすあげ 青ねぎ・味噌・ソース ケチャップ	4 ごはん 豚肉とさつま芋の 煮物 きゅうりの酢の物 米・豚肉・さつま芋・な す ごぼう・人参・玉ねぎ 厚揚げ・きゅうり・イカ コーン缶・酢・砂糖	5 豚汁うどん うどん・豚肉・玉ねぎ 人参・大根・こんにゃく 青ねぎ・味噌
	ヤクルト・フランクフルト	野菜ゼリー	牛乳・ビスコ	バナナ	ヤクルト・ぱりんこ
7 ごはん 高野豆腐煮付 冷しゃぶサラダ 米・高野豆腐・玉ねぎ 人参・しめじ・豚肉 グリーンピース・レタス きゅうり・ミニトマト ドレッシング・砂糖・醤油	8 ごはん 大豆とひじきの 煮物 豚肉とピーマン炒め 米・大豆・ひじき・人参 椎茸・こんにゃく・豚肉 たけのこ・ピーマン パプリカ・焼肉のたれ 砂糖・醤油	9 ごはん エビフライ スパゲティサラダ 味噌汁 米・エビ・スパゲティ きゅうり・ハム・人参 コーン・玉ねぎ・大根 うすあげ・青ねぎ・味噌 マヨネーズ・トマト・レモン	10 ごはん すき焼き風煮 きゅうりのナムル 米・豚肉・白菜・玉ねぎ 人参・糸こんにゃく すきふ・焼き豆腐・椎茸 青ねぎ・きゅうり・白ゴマ 砂糖・醤油	11 カレーライス フルーチェ 福神漬 米・牛肉・玉ねぎ じゃが芋・人参・福神漬 フルーチェ・牛乳 カレールウ	12 ビビンバ丼 米・牛肉・玉ねぎ・人参 もやし・ほうれん草 焼肉のたれ
牛乳・芋けんぴ	ヤクルト・かつぱえびせん	りんごゼリー	牛乳・小魚カルシウム	オレンジジュース・蒸しパン	ヤクルト・ハッピーターン
14 ごはん 肉じゃが ほうれん草炒め 米・豚肉・じゃが芋・人参 玉ねぎ・糸こんにゃく 絹さや・ほうれん草 コーン・ポークビッツ 砂糖・醤油	15 そぼろごはん 千切大根煮付 豚汁 米・豚ミンチ・千切大根 人参・高野豆腐・豚肉 グリーンピース・玉ねぎ こんにゃく・ごぼう・南瓜 もやし・味噌	16 ゆかりごはん ちゃんぽんめん オレンジ 米・ゆかり・中華めん 豚肉・キャベツ・玉ねぎ 人参・もやし・イカ 鶏ガラ・オレンジ	17 ロールパン キャベツとしめじの スパゲティ コーンスープ ロールパン・スパゲティ キャベツ・しめじ・ベーコン 玉ねぎ・人参・パセリ コーンクリーム缶 鶏ガラ	18 十六穀米ごはん 鶏の照り焼き 小松菜の煮浸し 米・十六穀米・鶏肉 小松菜・うすあげ・人参 ミニトマト・砂糖・醤油	19 塩焼きそば 焼きそば・豚肉・キャベツ 玉ねぎ・もやし・人参 ニラ
牛乳・紫芋せんべい	ヤクルト・ベジたべる	ファイバーヨーグルト	牛乳・チキンナゲット	フルーツポンチ	ヤクルト・ぼたぼた焼き
21 わかめごはん 野菜炒め かき玉汁 米・わかめ・白ゴマ・豚肉 キャベツ・玉ねぎ・人参 しめじ・パプリカ・ニラ もやし・卵・三つ葉・醤油	22 ごはん 大根そぼろ煮 ささみの甘酢和え 米・豚ミンチ・大根 厚揚げ・人参・里芋 鶏ささみ・きゅうり・もやし コーン缶・砂糖・醤油 酢	23 ごはん 白身魚の コーンクリームかけ ブロッコリー 野菜スープ 米・白身魚・玉ねぎ コーンクリーム缶 パセリ・ブロッコリー シャウエッセン・人参 じゃが芋・キャベツ コンソメ・鶏ガラ	24 ごはん マーボーなす たまご焼き 米・豚ミンチ・なす 玉ねぎ・人参・豆腐 ニラ・卵・マーボーの素	25 枝豆ごはん 筑前煮 きゅうりのおかか和 え 米・豚肉・人参・ごぼう 竹の子・こんにゃく・椎茸 枝豆・じゃが芋・きゅうり グリーンピース・鰹節 砂糖・醤油	26 ハヤシライス 米・牛肉・玉ねぎ・人参 マッシュルーム グリーンピース ハヤシルウ
牛乳・かりんとう	ジョア・おにぎりせんべい	ぶどうゼリー	牛乳・サッポロポテト	野菜ジュース・お米スナック	ヤクルト・星たべよ
28 うめ昆布ごはん けんちん汁 りんご 米・梅干し・塩昆布 白ゴマ・豚肉・玉ねぎ 人参・里芋・厚揚げ 大根・こんにゃく・青ねぎ 味噌・りんご	29 ごはん 豆腐のあんかけ煮 春巻き 米・豚ミンチ・豆腐 玉ねぎ・人参・白菜 チンゲン菜・椎茸 竹の子・キャベツ・醤油 春巻きの皮・鶏ガラの素	30 ごはん コロッケ アスパラベーコン わかめの味噌汁 米・合いびきミンチ じゃが芋・アスパラガス ベーコン・玉ねぎ・わかめ えのき・人参・味噌			
牛乳・ぱりんこ	ヤクルト・とうもろこし	コアコアヨーグルト			