

# 献立予定表 6月

6月の指導計画・・・無理のない量で楽しく食べよう。

月	火	水	木	金	土
		1 ごはん 肉団子のポトフ れんこんの 和風カレー煮	2 ごはん 焼きギョーザ 春雨スープ つぼ漬	3 ごはん じゃが芋そぼろ煮 人参マリネサラダ	4 エビピラフ
		米・豚ミンチ・玉ねぎ 人参・キャベツ・パセリ じゃが芋・れんこん 豚肉・しめじ・醤油 鶏ガラ・カレー粉・砂糖	米・豚ミンチ・春雨 玉ねぎ・人参・ニラ 椎茸・チンゲン菜 鶏ガラ・白ごま ギョーザの皮・つぼ漬	米・豚ミンチ・じゃが芋 玉ねぎ・糸こんにゃく 人参・かまぼこ・コーン グリーンピース・キャベツ ツナ缶・ドレッシング	米・エビ・玉ねぎ・人参 ピーマン・コーン缶 鶏ガラ
		りんごゼリー	牛乳・ビスコ	スポロン・かりんとう	りんごジュース・ぱりんこ
6 ごはん マーボーなす きゅうりの酢の物	7 ロールパン ビーフシチュー コールスローサラダ	8 梅昆布ごはん 赤魚のあんかけ 平天の煮付	9 ごはん 鶏の照り焼き 温野菜 南瓜のみそ汁	10 わかめごはん 肉うどん ほうれん草の ごま和え	11 中華丼
米・豚ミンチ・なす 豆腐・玉ねぎ・人参 椎茸・ニラ・きゅうり ちりめん・わかめ マーボーの素・砂糖・酢	麦ロールパン・牛肉 玉ねぎ・人参・じゃが芋 キャベツ・コーン缶 ブロッコリー・マドレ ハム	米・梅干し・塩昆布 白ごま・赤魚・玉ねぎ 人参・しめじ・青ネギ 平天・醤油・砂糖	米・鶏肉・ブロッコリー 玉ねぎ・人参・南瓜 おくら・青ネギ 味噌・砂糖・醤油	米・わかめ・白ごま 牛肉・うどん・玉ねぎ かまぼこ・人参・青ネギ ほうれん草・ちくわ 醤油	米・豚肉・白菜・人参 玉ねぎ・椎茸 チンゲン菜・たけのこ 鶏ガラ・エビ
牛乳・コーンフレーク	バナナ	ファイバーヨーグルト	牛乳・ポップコーン	ヤクルト・源氏パイ	りんごジュース・ぼたぼた焼き
13 ごはん ちゃんぽん麺 たくあんときゅうりの おかか和え	14 チキンライス じゃが芋と キャベツのスープ たまご焼き	15 鮭寿司 にゅうめん 野菜ゼリー	16 ごはん 大豆とひじきの 煮付 豚肉とピーマン炒め	17 ごはん とんかつ キャベツ・トマト なすと豆腐のみそ汁	18 冷やしうどん
米・豚肉・キャベツ 玉ねぎ・人参・もやし 椎茸・なると・えび たくあん・きゅうり 鶏ガラ・醤油・中華めん	米・豚ミンチ・玉ねぎ 人参・グリーンピース コーン・じゃが芋・パセリ キャベツ・ウインナー・卵 ケチャップ・コンソメ	米・鮭・たくあん・玉ねぎ きゅうり・そうめん・人参 青ネギ・かまぼこ うすあげ・砂糖・酢 醤油・野菜ゼリー	米・大豆・ひじき・人参 うすあげ・こんにゃく ちくわ・豚肉・ピーマン パプリカ・玉ねぎ たけのこ・砂糖・醤油	米・豚肉・キャベツ トマト・なす・豆腐 うすあげ・かまぼこ えのき・青ネギ・みそ パン粉	うどん・きゅうり・トマト 人参・鶏ささみ めんつゆ
牛乳・芋けんぴ	ヤクルト・こつぶっこ	りんごジュース・フランクフルト	牛乳・マカロニきな粉	野菜ジュース・ポテコ	りんごジュース・星たべよ
20 ゆかりごはん すき焼き風煮 かきたま汁	21 十六穀米ごはん さわらの塩焼き 千切大根煮付	22 ごはん 八宝菜 春巻き	23 ロールパン ツナとキャベツの スパゲティ オレンジ	24 枝豆ごはん コロッケ れんこんのきんぴら わかめのみそ汁	25 焼肉丼
米・ゆかり・豚肉・人参 玉ねぎ・白菜・青ネギ 焼き豆腐・かまぼこ すきふ・糸こんにゃく・卵 椎茸・えのき・絹さや	米・十六穀米・さわら 千切大根・人参 ちくわ・高野豆腐 絹さや	米・豚肉・白菜・人参 玉ねぎ・チンゲン菜 なると・えび・イカ たけのこ・椎茸 春巻きの皮・鶏ガラ	麦ロールパン・ツナ缶 スパゲティ・キャベツ しめじ・ウインナー 玉ねぎ・人参 オレンジ	米・枝豆・合ミンチ じゃが芋・れんこん ごぼう・人参・白ごま わかめ・青ネギ うすあげ・みそ・ふ	米・牛肉・玉ねぎ・人参 もやし・ピーマン・青ネギ 砂糖・醤油
牛乳・ふかし芋	ヤクルト・かつぱえびせん	ぶどうゼリー	牛乳・チキンナゲット	バナナ	りんごジュース・ハッピーターン
27 ごはん 高野豆腐の煮付 冷しゃぶサラダ	28 ごはん 焼きそば 長ネギのみそ汁 きゅうちゃん漬	29 カレーライス フルーチェ 福神漬	30 山吹ごはん 豚汁 りんご		
米・高野豆腐・人参 玉ねぎ・かまぼこ しめじ・グリーンピース 豚肉・レタス・パプリカ きゅうり・コーン・ドレッシング	米・豚肉・中華めん 玉ねぎ・キャベツ・人参 もやし・イカ・長ネギ うすあげ・豆苗・みそ きゅうちゃん漬・ソース	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	米・卵・人参・ちりめん 白ごま・野沢菜漬・みそ 豚肉・玉ねぎ・大根 かまぼこ・ごぼう・もやし 青ネギ・厚揚げ・りんご		
牛乳・ミレービスケット	ヤクルト・小魚カルシウム	茹でとうもろこし	牛乳・おにぎりせんべい		

☆献立は変更することがあります