

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 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 りんごゼリー	2 ごはん 焼きギョーザ 春雨スープ つぼ漬 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 牛乳・ビスコ	3 ごはん じゃが芋そぼろ煮 人参マリネサラダ 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 スポロン・かりんとう	4 エビピラフ 米・エビ・玉ねぎ・人参 ピーマン・コーン缶 鶏ガラ 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 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 牛乳・コーンフレーク	7 ロールパン ビーフシチュー コールスローサラダ 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 バナナ	8 梅昆布ごはん 赤魚のあんかけ 平天の煮付 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 ファイバーヨーグルト	9 ごはん 鶏の照り焼き 温野菜 南瓜のみそ汁 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 牛乳・ポップコーン	10 わかめごはん 肉うどん ほうれん草の ごま和え 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 ヤクルト・源氏パイ	11 中華丼 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 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 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 牛乳・芋けんぴ	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 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 ヤクルト・こつぶっこ	15 鮭寿司 にゅうめん 野菜ゼリー 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 りんごジュース・フランクフルト	16 ごはん 大豆とひじきの 煮付 豚肉とピーマン炒め 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 牛乳・マカロニきな粉	17 ごはん とんかつ キャベツ・トマト なすと豆腐のみそ汁 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 野菜ジュース・ポテコ	18 冷やしうどん うどん・きゅうり・トマト 人参・鶏ささみ めんつゆ 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 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 牛乳・ふかし芋	21 十六穀米ごはん さわらの塩焼き 千切大根煮付 米・十六穀米・さわら 千切大根・人参 ちくわ・高野豆腐 絹さや ヤクルト・かつぱえびせん	22 ごはん 八宝菜 春巻き 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 ぶどうゼリー	23 ロールパン ツナとキャベツの スパゲティ オレンジ 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 牛乳・チキンナゲット	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 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 バナナ	25 焼肉丼 米・牛肉・玉ねぎ・人参 もやし・ピーマン・青ネギ 砂糖・醤油 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 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 牛乳・ミレービスケット	28 ごはん 焼きそば 長ネギのみそ汁 きゅうちゃん漬 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 ヤクルト・小魚カルシウム	29 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 茹でとうもろこし	30 山吹ごはん 豚汁 りんご 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・おにぎりせんべい		

☆献立は変更することがあります