



# 2023年6月 献立だより



	献立名	材料名(昼食・おやつ)				
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	おやつ
1 (木)	ハヤシライス 温野菜 福神漬	米・じゃが芋・油・小麦粉	牛肉・牛乳	玉ネギ・人参・マッシュルーム 福神漬・グリーンピース・ブロッコリー	ハヤシルウ・食塩	牛乳 蒸しパン
2 (金)	鮭寿司 かき玉汁 南瓜天ぷら	米・小麦粉・油・砂糖	鮭・卵	きゅうり・たくあん・玉ネギ 三つ葉・南瓜	食塩・酒・みりん・しょう油 酢	スポロン ビスコ
3 (土)	焼肉丼	米	牛肉	玉ネギ・人参・ピーマン もやし	焼肉のたれ	りんごジュース 星たべよ
5 (月)	ごはん 高野豆腐煮付 豚肉といんげんカレー炒め	米・じゃが芋・砂糖・油	高野豆腐・かまぼこ・豚肉 牛乳	玉ネギ・人参・グリーンピース いんげん豆・しめじ	カレー粉・食塩・酒・みりん	牛乳 豆乳クッキー
6 (火)	ごはん 筑前煮 たまご焼き	米・こんにゃく・じゃが芋 砂糖	豚肉・かまぼこ・卵	人参・れんこん・たけのこ ごぼう・椎茸	食塩・酒・みりん・しょう油	ヤクルト おにぎりせんべい
7 (水)	エビピラフ マカロニスープ きゅうちゃん漬	米・マカロニ・油	エビ・ウインナー	玉ネギ・人参・コーン缶・ピーマン マッシュルーム・キャベツ・キューちゃん漬	食塩・鶏ガラの素・酒	ぶどうゼリー
8 (木)	ごはん なすの味噌汁 焼きそば きゅうりの胡麻和え	米・中華めん・ゴマ・油	豚肉・うすあげ・イカ・ちくわ みそ・牛乳	キャベツ・玉ネギ・人参・なす 青ネギ・きゅうり	食塩・酒・しょう油 焼きそばソース	牛乳 ベジタべる
9 (金)	ごはん 白身魚フライ ゆかりキャベツ れんこんきんぴら	米・糸こんにゃく・油・砂糖 パン粉・小麦粉	白身魚	キャベツ・ゆかり・れんこん 人参・絹さや・りんご	酒・みりん・しょう油・食塩	りんご
10 (土)	冷やしうどん	うどん・砂糖	鶏ささみ	きゅうり・わかめ・コーン缶 人参	食塩・酒・みりん・しょう油	りんごジュース ぱりんこ
12 (月)	ごはん 豆腐の五目あんかけ 春巻き	米・春雨・春巻きの皮・油 さつま芋	豚ミンチ・豆腐・なると・エビ 牛乳	玉ねぎ・人参・たけのこ チンゲン菜・椎茸	食塩・鶏ガラの素・酒	牛乳 ふかし芋
13 (火)	ごはん 大豆とひじき煮 ジャーマンポテト	米・こんにゃく・じゃが芋 油・砂糖	大豆・ちくわ・うすあげ ウインナー	ひじき・人参・玉ネギ・パセリ	酒・みりん・しょう油	ヤクルト サラダせんべい
14 (水)	ごはん ハムカツ トマト 五目スープ	米・油・パン粉・小麦粉	ロースハム・豚肉・豆腐 ヨーグルト	ミニトマト・玉ネギ・人参 干し椎茸・たけのこ・絹さや	食塩・酒・鶏ガラの素	7アイバーヨーグルト
15 (木)	ロールパン ビーフシチュー パンパンジーサラダ	ロールパン・じゃが芋・砂糖 コーンフレーク	牛肉・鶏ささみ・牛乳	玉ネギ・人参・ブロッコリー きゅうり・もやし・コーン缶	食塩・ビーフシチュールウ 酢・しょう油	牛乳 コーンフレーク
16 (金)	ごはん 長ネギのみそ汁 鶏の照り焼き ほうれん草の磯辺和え	米・砂糖	鶏肉・うすあげ・かまぼこ みそ	ほうれん草・キャベツ・長ネギ 青ネギ・焼きのり・バナナ	食塩・酒・みりん・しょう油	バナナ
17 (土)	マーボー丼 わかめスープ	米・砂糖・片栗粉・ゴマ	豚ミンチ・豆腐	玉ネギ・人参・椎茸・ニラ わかめ・青ネギ	食塩・酒・みりん・しょう油 鶏ガラの素	りんごジュース ハッピーターン
19 (月)	ごはん すき焼き風煮 きゅうりとカニカマ和え	米・糸こんにゃく・すきふ マヨドレ・砂糖	豚肉・かまぼこ・焼豆腐 カニカマ・牛乳	白菜・人参・玉ネギ・青ネギ 椎茸・きゅうり・コーン缶	食塩・酒・みりん・しょう油	牛乳 野菜チップス
20 (火)	梅ごはん 赤魚あんかけ 冷しゃぶサラダ	米・油・片栗粉	赤魚・豚肉	梅干し・玉ねぎ・人参・しめじ 青ネギ・レタス・キュウリ・ミニトマト・コーン缶	食塩・ドレッシング・酒 みりん・しょう油	ヤクルト ミレービスケット
21 (水)	ごはん じゃが芋そぼろ煮 えびとアスパラ塩炒め	米・じゃが芋・糸こんにゃく 砂糖・油	豚ミンチ・かまぼこ・えび	玉ネギ・人参・いんげん豆 アスパラガス・パプリカ	食塩・酒・みりん・しょう油 鶏ガラの素	みかんゼリー
22 (木)	三色丼 きゅうりとわかめの酢の物 豆腐の味噌汁	米・砂糖・油・小麦粉	卵・豚ミンチ・豆腐・みそ ちりめんじゃこ・牛乳・鶏肉	絹さや・きゅうり・わかめ 玉ネギ・青ネギ・えのき	食塩・酒・しょう油・みりん 酢	牛乳 チキンナゲット
23 (金)	ごはん 焼き餃子 春雨スープ	米・春雨・油・餃子の皮	豚ミンチ・豚肉	キャベツ・玉ねぎ・人参・チンゲン菜 椎茸・みかん・パインアップル・桃	食塩・酒・鶏ガラの素 しょう油	フルーツサラダ
24 (土)	肉うどん	うどん	牛肉・かまぼこ・うすあげ	玉ネギ・青ネギ	食塩・酒・みりん・しょう油	りんごジュース サラダせんべい
26 (月)	ごはん 牛肉の野菜炒め 小松菜と厚揚げの煮物	米・砂糖・ゴマ・油	牛肉・厚揚げ・牛乳	キャベツ・玉ねぎ・人参・小松菜 パプリカ・しめじ・もやし	食塩・酒・みりん・しょう油	牛乳 マリー
27 (火)	カレーライス フルーチェ 福神漬	米・じゃが芋・油	牛肉・牛乳	玉ネギ・人参・福神漬	カレールウ	ヤクルト さかなっこ
28 (水)	ごはん けんちん汁 さわらの塩焼き たくあんときゅうりのおか和え	米・こんにゃく	さわら・豚肉・豆腐・かまぼこ みそ・かつお節	たくあん・キュウリ・玉ねぎ・人参 里芋・大根・トウモロコシ・青ネギ	食塩・酒・みりん	茹でとうもろこし
29 (金)	ごはん わかめのみそ汁 コロケ ニラ肉炒め	米・じゃが芋・油・パン粉 麦ロールパン	合ひき肉・豚肉・うすあげ みそ・牛乳	ニラ・たけのこ・人参・玉ネギ もやし・わかめ・青ネギ	食塩・酒・鶏ガラの素	牛乳 メープルパン
30 (土)	枝豆しらすごはん 冷やし中華 野菜ゼリー	米・中華めん・砂糖・ゴマ油	しらす・ハム・カニカマ	枝豆・きゅうり・ミニトマト コーン缶	酢・みりん・しょう油・酒	りんごジュース セサミスティック

になっている日はインスタに投稿しています！