



2024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 (土)	中華丼	米	豚肉・エビ・イカ・なると	人参・玉ネギ・白菜・もやし 椎茸・チンゲン菜・野菜ジュース	食塩・鶏ガラ・酒	野菜ジュース ソフトサラダせんべい
3 (月)	五目寿司 すまし汁 たまご焼き	米・さつまいも・砂糖・油 てまりふ	高野豆腐・かまぼこ・卵 うすあげ・牛乳	人参・ごぼう・れんこん たけのこ・玉ネギ・えのき・青ネギ	食塩・酢・酒・みりん・醤油	牛乳 大学芋
4 (火)	ごはん 豆腐の味噌汁 チンジャオロース エビとブロッコリーのサラダ	米・マヨドレ・砂糖・油	牛肉・エビ・かまぼこ・豆腐 味噌・ジョア	ピーマン・玉ネギ・人参・パプリカ 椎茸・たけのこ・ブロッコリー・青ネギ コーン缶	食塩・酒・みりん・醤油	ジョア かにポンセン
5 (水)	ロールパン 卵の中華スープ ほうれん草としらすの 和風パスタ	ロールパン・スパゲティ	卵・しらす	ほうれん草・玉ネギ・人参・チンゲン菜 のり・青ネギ・オレンジ	食塩・酒・鶏ガラ・醤油	オレンジ
6 (木)	ハヤシライス フルーツサラダ フライドポテト	米・じゃが芋	牛肉・牛乳・チキンナゲット	人参・玉ネギ・マッシュルーム缶・桃缶 グリーンピース・パイン缶・みかん缶	食塩・ハヤシルウ	牛肉 チキンナゲット
7 (金)	ごはん なすの味噌汁 赤魚のからあげ ブロッコリーの昆布ナムル	米・片栗粉・砂糖・油 ゴマ油・白ゴマ	赤魚・かまぼこ・うすあげ 味噌	ブロッコリー・塩昆布・なす 玉ネギ・青ネギ	食塩・酢・醤油	りんごゼリー
8 (土)	焼きそば	中華めん・油	豚肉・イカ	玉ネギ・キャベツ・人参 青のり・もやし・野菜ジュース	食塩・焼そばソース	野菜ジュース 星たべよ
10 (月)	ピラフ 豆腐の中華スープ 冷しゃぶサラダ	米・ゴマ油・さつまいも 油・和風ドレッシング	豚肉・豆腐・牛乳	玉ネギ・人参・グリーンピース・コーン缶 チンゲン菜・白菜・椎茸・レタス きゅうり	食塩・鶏ガラ・酒	牛乳 ふかし芋
11 (火)	ごはん わかめの味噌汁 鶏の照り焼き スパゲティサラダ	米・スパゲティ・マヨドレ 砂糖	鶏肉・ウインナー・うすあげ 味噌・ヤクルト	人参・きゅうり・コーン缶 玉ネギ・青ネギ	食塩・酒・みりん・醤油	ヤクルト おにぎりせんべい
12 (水)	ごはん ポークビーンズ  鶏ささみの甘酢和え	米・じゃが芋・ゴマ油 砂糖	豚肉・大豆・鶏ささみ アシドミルク・さかなっこ	玉ネギ・人参・グリーンピース・コーン缶 トマト缶・きゅうり・ケチャップ	食塩・酒・みりん・醤油 鶏ガラ・酢	アシドミルク さかなっこ
13 (木)	ごはん 春雨スープ コロケ ホットサラダ	米・春雨・じゃが芋・油 オリーブオイル・パン粉	合ミンチ・豚肉・エビ・牛乳	玉ネギ・パプリカ・ブロッコリー・椎茸 チンゲン菜・人参・コーン缶	食塩・酒・鶏ガラ	牛乳 ベジたべる
14 (金)	ごはん キャベツのゆかり和え 豚肉の生姜焼き 平天の煮付	米・砂糖・油	豚肉・平天・ヨーグルト	玉ねぎ・人参・ピーマン・しめじ キャベツ・ゆかり・バナナ	食塩・酒・みりん・醤油	バナナ ヨーグルト
15 (土)	冷やしうどん	うどん	鶏ささみ・かにかまぼこ	きゅうり・わかめ・コーン缶 野菜ジュース	めんつゆ	野菜ジュース ばりんこ
17 (月)	ごはん マーボーなす ジャーマンポテト	米・じゃが芋・砂糖	豚ミンチ・ウインナー 牛乳	なす・玉ネギ・人参・椎茸 ニラ・パセリ	食塩・酒・みりん・醤油	牛乳 ミレービスケット
18 (火)	梅ごはん 冬瓜そぼろ煮 ほうれん草のコーン炒め	米・里芋・砂糖・片栗粉	豚ミンチ・厚揚げ・ジョア かまぼこ・ウインナー	冬瓜・人参・玉ネギ・生姜 コーン缶・ほうれん草・梅干し	食塩・酒・みりん・醤油	ジョア かっぱえびせん
19 (水)	ごはん 長ネギ味噌汁 鮭の塩焼き さつまいもサラダ	米・さつまいも・マヨドレ 油	鮭・ウインナー・うすあげ 味噌・かまぼこ	人参・きゅうり・コーン缶 長ネギ・青ネギ	食塩	みかんゼリー
20 (木)	春巻き丼 もやしスープ 千切大根煮付	米・春雨・春雨の皮・ゴマ油 砂糖・コーンフレーク	豚ミンチ・高野豆腐・ちくわ 牛乳	玉ネギ・人参・椎茸・たけのこ ピーマン・千切大根・グリーンピース もやし	食塩・酒・みりん・醤油 鶏ガラ	牛乳 コーンフレーク
21 (金)	ごはん 白菜の豆乳スープ ひじきのハンバーグ 小松菜ゴマ和え	米・パン粉・片栗粉・油 白ゴマ	豚ミンチ・豆腐・味噌 豚肉・豆乳・ヤクルト	玉ネギ・ひじき・小松菜 人参・白菜・青ネギ・しめじ	食塩・鶏ガラ・酒・醤油	ヤクルト えびちび
22 (土)	カレーライス	米・じゃが芋	牛肉	玉ネギ・人参・野菜ジュース 福神漬	食塩・カレールウ	野菜ジュース ハッピーターン
24 (月)	枝豆と昆布ごはん 冷やし中華 ぶどうゼリー	米・中華めん・白ゴマ	鶏ささみ・カニかまぼこ 牛乳	枝豆・塩昆布・きゅうり コーン缶	めんつゆ	牛乳 ビスコ
25 (火)	ごはん 八宝菜 シュウマイ	米・片栗粉・シュウマイの皮	豚肉・エビ・イカ・豚ミンチ なると・ジョア	玉ねぎ・人参・しめじ・もやし・白菜 チンゲン菜・たけのこ・とうもろこし	食塩・酒・鶏ガラ	ファイバー ヨーグルト
26 (水)	ごはん ミートボール 高野豆腐の卵とじ  オクラの唐揚げ	米・砂糖・油・片栗粉	高野豆腐・卵・味噌 かまぼこ・ヨーグルト	人参・玉ネギ・椎茸・青ネギ オクラ・えのき	食塩・酒・みりん・醤油 オイスターソース	ジョア ゆでとうもろこし
27 (木)	ごはん えのきの味噌汁 さわらの醤油漬け じゃが芋オーロラソース	米・じゃが芋・砂糖・ココア ロールパン・マヨドレ	さわら・ちくわ・豆腐 味噌・牛乳・豆乳	玉ネギ・えのき・青ネギ コーン缶・ケチャップ	食塩・酒・みりん・醤油	牛乳 チョコクリームパン
28 (金)	ごはん チンゲン菜スープ 鶏肉のカレー焼き キャベツのゴマ和え	米・薄力粉・砂糖・油 白ゴマ	鶏肉・なると・牛乳 ウインナー	玉ネギ・キャベツ・しめじ 人参・チンゲン菜	食塩・酒・カレー粉・醤油 鶏ガラ	フルーチェ
29 (土)	牛丼	米・糸こんにゃく・砂糖	牛肉・かまぼこ	玉ネギ・人参・しめじ 青ネギ・野菜ジュース	食塩・酒・みりん・醤油	野菜ジュース ぼたぼた焼き



マークが付いている日はインスタに投稿しています！