



6月分献立表



*献立は、行事や材料の都合などで変更になる場合があります
*このほかに0.1.2歳児は午前中に牛乳等のおやつがあります



日	曜	主食	副菜		おやつ	主な材料	
			おかず	汁物			
1	15	木	ご飯	家常豆腐 わかめとねぎのさっと炒め	白菜とピーフンの スープ	ココアマールクッキー 牛乳	米 木綿豆腐・片栗粉・豚もも肉・生椎茸・人参・ピーマン・赤ピーマン・長葱・甜麺醬・オイスターソース わかめ・人参・もやし・長葱・しらす干し・ごま油・甜麺醬 ピーマン・人参・白菜・玉葱・桜えび・ごま油 マーガリン・卵・薄力粉・粉砂糖・ピュアココア/牛乳
2		金	ホットドック たまごサンド ハムチーズサンド クルクルジャムサンド つぶつぶみかんゼリー	野菜スープ	野菜スープ	ざらめせんべい おむすびころりん 牛乳	バターロール・ウインナー・キャベツ・トマトケチャップ 食パン・卵・きゅうり・牛乳・マヨネーズ・マーガリン 食パン・きゅうり・レタス・ハム・チーズ・マーガリン 食パン・いちごジャム みかんジュース・アガー 人参・玉葱・白菜・青梗菜・ベーコン ざらめせんべい・おむすびころりん/牛乳
16	30	金	たらこ青菜の スパゲティ	温野菜サラダ	米入り野菜スープ	ミレービスケット 小丸ちゃん 牛乳	スパゲティ・たらこ・だいこん葉・かぶ葉・ごま・焼きのり キャベツ・人参・カリフラワー・ブロッコリー・ごま・みそ・マヨネーズ 米・鶏挽肉・じゃが芋・さやいんげん・玉葱・人参 ミレーピスト・小丸ちゃん/牛乳
3	17	土	ひじきたっぷり炒飯	じゃが芋のそぼろ煮	ひつつみ汁	クッキー 牛乳	米・鶏挽肉・乾燥ひじき・さやいんげん・ホールコーン(缶) じゃが芋・豚挽肉・グリーンピース 薄力粉・鶏挽肉・干し椎茸・大根・人参・ごぼう 薄力粉/牛乳
5	19	月	ご飯	ふくさ卵 キャベツと油揚げの和風サラダ	ほうれん草と じゃが芋のみそ汁	ガレット 牛乳	米 卵・鶏挽肉・人参・生椎茸・枝豆 キャベツ・人参・きゅうり・油揚げ・ごま じゃが芋・ほうれん草・玉葱・人参・みそ 薄力粉・マーガリン・卵⇒除去・グラニュー糖/牛乳
6	20	火	ソース焼きそば	白菜のラーパーツアイ	きのこの中華スープ	菜めしおにぎり 牛乳	蒸し中華麺・豚もも肉・キャベツ・もやし・人参・玉葱・ニラ・ウスターソース 白菜・人参・生姜・ごま油 鶏もも肉・生姜・えのきたけ・生椎茸・人参・片栗粉 米・かぶ葉・しらす干し/牛乳
7	21	水	ご飯	すすきの西京焼き キャベツとささみのさっぱり和え	新ごぼうのみそ汁	レーズンとあんずの クッキー 牛乳	米 すすき・白みそ キャベツ・鶏ささみ・玉葱・レモン・からし ごぼう・木綿豆腐・大根・玉葱・ニラ・ごま油・みそ 薄力粉・マーガリン・干しあんず・レーズン/牛乳
8	22	木	☆油麩丼	水菜のおかずサラダ	大根とわかめの みそ汁	フルーツ白玉 牛乳	米・油麩・卵・玉葱・長葱 水菜・きゅうり・人参・牛もも肉・ごぼう 大根・わかめ・玉葱・人参・油揚げ・みそ 白玉粉・みかん(缶)・パイナップル(缶)・メロン/牛乳
9	23	金	紫陽花麺	空豆とえびのかき揚げ 茄子とオクラの酢の物		鶏と大葉のチャーハン 牛乳	乾麺・きゅうり・ハム・卵・トマト 空豆・玉葱・人参・芝えび・卵・薄力粉 茄子・オクラ・トマト 米・鶏挽肉・大葉・人参・玉葱・かつお節/牛乳
10	24	土	スパゲティナポリタン	ごぼうサラダ	チキンブロス	蒸しパン 牛乳	スパゲティ・ウインナー・玉葱・人参・ピーマン・しめじ ごぼう・人参・きゅうり・ハム・ごま 鶏胸肉・セロリ・人参・玉葱・キャベツ・かぶ・米 薄力粉・ライスドリンク・さつま芋/牛乳
12	26	月	ご飯	豚挽きと春雨の炒め物 もやしの梅和え	わかめと豆腐の スープ	サーターアングギー 牛乳	米 豚挽肉・春雨・もやし・人参・ニラ・長葱・甜麺醬・片栗粉 もやし・えのきたけ・きゅうり・人参・梅酢・ごま油 木綿豆腐・小松菜・わかめ・玉葱・人参・ごま油 薄力粉・卵⇒黒砂糖・牛乳・マーガリン/牛乳
13	27	火	バターロール	野菜たっぷりミートローフ サワークラウト	キャロットスープ	13日あじさいヨーグルト 27日流しそうめん お茶	バターロール 豚挽肉・玉葱・茄子・ピーマン・生椎茸・卵・牛乳・パン粉 キャベツ・ハム・マッシュルーム 鶏挽肉・玉葱・人参・えのきたけ・パセリ 13日ぶどうジュース・寒天・ヨーグルト/麦茶 27日そうめん・焼き竹輪・きゅうり・ミニトマト・パイナップル(缶)/麦茶
14	28	水	ご飯	鶏大根 ひじきの梅サラダ	もやしと玉葱の炒め汁	大学芋 牛乳	米 鶏もも肉・大根・干し椎茸・人参・水煮たけのこ・万能葱・オイスターソース・ごま油 乾燥ひじき・人参・オクラ・ホールコーン(缶)・梅干し・梅酢 もやし・玉葱・ニラ・みそ さつま芋・ごま/牛乳
	29	木	★鶏肉と野菜のクスクス	プロッチーサラダ	ジュリエンヌスープ	ブラウニー 牛乳	クスクス・レーズン・鶏もも肉・じゃが芋・人参・ズッキーニ・玉葱・ピーマン・ひよこ豆 チリパウダー・コリアンダー・クミンパウダー・トマトペースト キャベツ・ブロッコリー・人参・ミニトマト・チーズ ベーコン・玉葱・人参・えのきたけ 薄力粉・アーモンド・卵・ピュアココア/牛乳