

献立表

2019.06

日付	献立	材 料 名			3時おやつ
		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	
01 土	★焼きうどん、★ウインナーソーテー、★ちくわきゅうり、★果物	うどん、米、油	牛乳、ウインナー、豚肉、ちくわ	キャベツ、もやし、ねぎ、人参、きゅうり	★おにぎり ★牛乳★せんべい
03 月	★玄米入りご飯★めかじき煮★高野豆腐そぼろ煮★おかひじき和え、★味噌汁、★果物	うどん、米、玄米、片栗粉、ごま油	牛乳、かじき、鶏肉、みそ、高野豆腐、油揚げ、かつお節	大根、おかひじき、いんげん、人参、生姜、ワカメ	★たぬきうどん ★牛乳、★果物
04 火	★玄米入りご飯★豚バラ大根煮、★さつま芋甘煮★酢の物、★味噌汁、★果物	パン、米、さつま芋、玄米、マヨネーズ、バター	牛乳、豚肉、豆腐、ちりめんじゃこ、みそ、油揚げ、しらす干し	大根、胡瓜、わかめ、葱、にんにく、生姜	★じゃこトースト ★牛乳、★果物
05 水	★納豆ご飯★さば塩焼き★金平ごぼう★パセリ草ごま和え★味噌汁、★果物	中華麺、米、玄米、蒟蒻、油、ごま	牛乳、さば、納豆、生揚げ、豚肉、みそ	パセリ草、ごぼう、キャベツ、もやし、人参、舞茸	★焼きそば ★牛乳、★果物
06 木	★玄米入りご飯★ササミパン焼き★切昆布煮★春雨サラダ、★味噌汁、★果物	じゃが芋、米、春雨、パン粉、マヨネーズ、玄米、小麦粉、ごま油、油	牛乳、ささ身、さつま揚げ、マヨネーズ、卵、みそ	もやし、人参、胡瓜、こんぶ	★みそじゃが ★牛乳、★果物
07 金	★玄米入りご飯★鮭コーマヨネーズ★粉ふき芋★華風和え、★味噌汁、★果物	さつま芋、じゃが芋、米、マヨネーズ、玄米、バター、ごま油	牛乳、鮭、みそ、生クリーム、卵、チーズ	チンゲン菜、かぶ、なめこ、もやし、コーン、人参	★スイートポテト ★牛乳、★果物
08 土	★カレーうどん、★バナナヨーグルト、★チーズ	うどん、米、カレーウ、	牛乳、ヨーグルト、豚肉、チーズ	バナナ、玉葱、人参、葱	★おにぎり ★牛乳★せんべい
10 月	★玄米入りご飯★アヲイロカツ★じゃが芋ミルク煮★わかめサラダ、★味噌汁、★果物	米、じゃが芋、小麦粉、玄米、油、パン粉、	牛乳、アヲ、豆腐、みそ、卵、油揚げ、卵	アヲイロ、胡瓜、葱、わかめ、人参	★ホットケーキ ★牛乳、★果物
11 火	★玄米入りご飯★ハンバーグ★かぼちゃ煮★キャベツごま酢和え★コンソメスープ★果物	米、じゃが芋、パン粉、玄米、ねりごま	牛乳、豚肉、鶏肉、卵、ベーコン	南瓜、玉葱、(リコ)ぶどう(カ)ジュース、みかん、キャベツ、人参、胡瓜、わかめ	★三色ゼリー ★牛乳
12 水	★じゃこごはん★さわら味噌焼き★ひじき煮★ほうれん草ナムル★味噌汁、★果物	米、パン、玄米、小麦粉、マヨネーズ、油、ごま、ごま油	牛乳、さわら、豆腐、ちりめんじゃこ、みそ、油揚げ、大豆、卵	ほうれん草、人参、えのき、もやし、葱、ひじき、生姜	★メロンパン ★牛乳、★果物
13 木	★カレーライス★うずらの卵、★果物★ドリンクヨーグルト、★フレンチサラダ	米、じゃが芋、カレー粉、片栗粉、玄米、油	牛乳、ヨーグルト、豚肉、うずら卵、きな粉	玉葱、人参、トマト、パン、胡瓜、エリンギ、マヨネーズ、にんにく	★ミルクくずもち ★牛乳、★果物
14 金	★玄米入りご飯、★酢豚、★紅白煮、★アヲイロごま和え、★味噌汁、★果物	米、じゃが芋、玄米、片栗粉、ごま	牛乳、豚肉、生揚げ、みそ	アヲイロ、人参、玉葱、パン、小松菜、ピーマン、ごぼう、生姜、椎茸	★五平餅 ★牛乳、★果物
15 土	★なすミートスパゲッティ、★バナナヨーグルト、★チーズ	スパゲッティ、米、	牛乳、ヨーグルト、豚肉、チーズ	トマト缶、なす、バナナ、玉葱、人参	★おにぎり ★牛乳★せんべい
17 月	★玄米入りご飯★鮭西京味噌焼き★ぜんまい煮★小松菜白あえ、★味噌汁★果物	米、じゃが芋、玄米、ごま、パン、バター	牛乳、鮭、生揚げ、みそ、油揚げ、小豆	玉葱、小松菜、人参、ぜんまい、舞茸、椎茸	★あんバターサンド ★牛乳、★果物
18 火	★玄米入りご飯★白身魚切りカツ★金時豆煮、★ほうれん草しらす和え、★味噌汁、★果物	米、さつま芋、小麦粉、玄米、片栗粉、油、ごま油	牛乳、かれい、豆腐、金時豆、みそ、しらす干し、かつお節	ほうれん草、なめこ、しめじ、えのきたけ、人参、ねぎ、ピーマン	★蒸しパン ★牛乳、★果物
19 水	★玄米入りご飯★松風焼き★高野豆腐人参煮★おくらごま和え、★味噌汁、★果物	米、スパゲッティ、玄米、パン粉、ごま、	牛乳、鶏肉、ウインナー、卵、高野豆腐、みそ	トマト缶、大根、パセリ、玉葱、人参、葱、えのき、人参、マヨネーズ	★スパゲッティ ★牛乳、★果物
20 木	★玄米入りご飯★蓮根カレー★じゃが芋がんも煮★大根ごま酢和え★味噌汁、★果物	米、じゃが芋、玄米、油、小麦粉、ごま、ごま油	牛乳、ヨーグルト、鶏肉、豆腐、がんもどき、卵、みそ、油揚げ	蓮根、大根、バナナ、人参、ねぎ、胡瓜、生姜	★バナナヨーグルト ★牛乳
21 金	★玄米入りご飯★金目鯛煮★かぶ含め煮★アスパラののおひたし★味噌汁、★果物	米、もち米、玄米、	牛乳、金目鯛、生揚げ、油揚げ、みそ、かつお節	アスパラ、かぶ、キャベツ、生姜	★焼きおにぎり ★牛乳、★果物
22 土	★焼きそば、★ウインナーソーテー、★ブロッコリーのお浸し、★果物	中華めん、米、油	牛乳、ウインナー、豚肉、かつお節	ブロッコリー、もやし、キャベツ、人参	★おにぎり ★牛乳★せんべい
24 月	★玄米入りご飯★鶏カツ★さっぱり煮★蓮根金平★小松菜しらす和え★味噌汁、★果物	じゃが芋、米、玄米、こんにゃく、油、	牛乳、鶏カツ、うずら卵、みそ、油揚げ、しらす、かつお節	蓮根、小松菜、大根、人参、にんにく、生姜	★ポテトフライ ★牛乳、★果物
25 火	誕生日会				
26 水	★玄米入りご飯★麻婆豆腐★大根ツナ煮物★かぶ甘酢★味噌汁、★果物	米、白玉粉、じゃが芋、玄米、片栗粉、ごま油	牛乳、豆腐、豚肉、ツナ缶、きな粉、みそ	大根、蕪、玉葱、胡瓜、ピーマン、人参、椎茸、にんにく、生姜、葱	★白玉団子 ★牛乳、★果物
27 木	★玄米入りご飯★鰯梅煮、★ひじきサガ★じゃが芋金平加風味、★味噌汁、★果物	米、じゃが芋、パン、玄米、マヨネーズ、バター、油	牛乳、鰯、みそ、卵、マヨネーズ、ツナ缶	もやし、胡瓜、いんげん、人参、梅干し、ひじき	★サンドイッチ ★牛乳、★果物
28 金	★玄米入りご飯★鶏照り焼き★切干大根★ほうれん草磯辺和え★味噌汁、★果物	さつま芋、米、玄米、はちみつ、油、ごま	牛乳、鶏肉、生揚げ、みそ、油揚げ、かつお節	ほうれん草、キャベツ、もやし、人参、切干大根、のり、生姜	★大学芋 ★牛乳、★果物
29 土	★スパゲッティ、★三色ゼリー、★チーズ	パン、スパゲッティ、	牛乳、チーズ、豚肉	(リコ)ぶどう(カ)ジュース、みかん、トマト缶、玉葱、人参、エリンギ、ピーマン	★ロールパン ★牛乳★せんべい