



6月の予定献立表



日	曜日	献立名	おやつ	血や肉、骨をつくる (あか)	力や熱となる (きいろ)	体の調子をどとのえる (みどり)
1	水	あわご飯 イナムドチ 卵焼き 麩チャンブルー りんご	あまがし お茶	豚かたロース 脂身つき 生 蒸かまほこ 鶏卵 ロースハム 豚ばら スライス あずき	精白米 あわ イナムドチこんにやく 車麩 押麦 粉黒糖 三温糖	にんじん だいこん 乾しいたけ 葉ねぎ 青ピーマン もやし たまねぎ にら りんご
2	木	ご飯 みそ汁 サバの甘辛煮 パパイア炒め オレンジ	牛乳 ちんぴん	油揚げ さば 豚ひき肉 牛乳 (赤箱)	精白米 片栗粉 グラニュー糖 ちんぴんミックス	りんご キャベツ 葉ねぎ 長ねぎ パパイア にんじん にら ネーブル
3	金	ラーメン ほうれん草のおひたし 野菜しゅまい バナナ	ジョア きびなごカレー揚げ	乾燥わかめ 鶏卵 かつお・削り節 きびなご 生	中華めん (5-めん) 小麦粉	ブルーン スイートコーン缶 葉ねぎ ほうれん草 バナナ
4	土	ポロポロジュシー ミックスフライ わかめの和え物 バナナ	牛乳 フレンチトースト	豚かたロース 鶏卵 カットわかめ 焼き竹輪 ミックスフライ 普通牛乳	精白米 食パン グラニュー糖	にんじん 乾しいたけ こまつな きゅうり バナナ
6	月	ご飯 みそ汁 サンマの梅煮 筑前煮 きゅうりとパインの和え物	牛乳 ごまポッキー	6pチーズ 沖縄豆腐 カットわかめ 鶏肉もも肉 牛乳 (赤箱) 豆乳	精白米 糸こんにやく グラニュー糖 ホットケーキミックス ごま (黒)	葉ねぎ だいこん ごぼう 生 にんじん 乾しいたけ さやいんげん きゅうり パイン缶
7	火	ご飯 チキンカレー キャベツのゆかり和え オレンジ	牛乳 ホットケーキ	鶏肉もも肉 鶏レバー 牛乳 (赤箱) 鶏卵 普通牛乳	精白米 じゃがいも グラニュー糖 ホットケーキミックス	りんご たまねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ ネーブル
8	水	麦ご飯 すまし汁 ポークピカタ 野菜炒め りんご	豆びよ もずくヒラヤチー	ふたかたロース 鶏卵 ふたばら スライス 豆びよ ココア おきなわもずく ツナ缶	精白米 押麦 小麦粉	しめじ えのきたけ 葉ねぎ にんじん キャベツ もやし りんご にら
9	木	ごはん 味噌汁 照り焼きチキン ゴーヤチャンブルー ブルーン	牛乳 さつま芋のガレット	若鶏肉 沖縄豆腐 ふたかたスライス 鶏卵 牛乳 (赤箱) 普通牛乳	精白米 グラニュー糖 さつまいも 小麦粉	バナナ だいこん えのきたけ 葉ねぎ とうがん しょうが 生 にんにく たまねぎ にんじん にがり ブルーン
10	金	わかめご飯 みそ汁 鮭のゴマみそ焼き 切り干し大根炒め パイン	牛乳 ソーメンタシャー	豆びよ ココア 沖縄豆腐 べにざけ 生 豚ロース スライス 牛乳 (赤箱) ツナ缶	精白米 ごま (白) 糸こんにやく 三温糖 そうめん乾	こまつな 葉ねぎ 切干しいたけ にんじん 乾しいたけ パイン缶 にら
11	土	焼きそば おくらおかか和え みそ汁 バナナ	牛乳 味噌おにぎり	ふたかたロース かつお・削り節 油揚げ 牛乳 (赤箱)	中華めん 生 三温糖 精白米	にんじん キャベツ たまねぎ オクラ とうがん 葉ねぎ バナナ
13	月	ご飯 すまし汁 チキンマレード煮 小魚サラダ オレンジ	牛乳 野菜天ぷら	カットわかめ 鶏もも肉 しらす干し ひじき 牛乳 (赤箱) 鶏卵 チキアギ干しえび	精白米 小麦粉	ブルーン えのきたけ たまねぎ にんじん オレンジマレード キャベツ にんじん スイートコーン缶 ネーブル 葉
14	火	麦ご飯 もずく丼 味噌汁 ブロッコリーおかか和え りんご	ヤクルト 豆乳くずもち	豚ひき肉 おきなわもずく 鶏卵 油揚げ かつお・削り節 豆乳 きな粉	精白米 押麦 片栗粉 三温糖 ぐずでん粉 グラニュー糖	バナナ たまねぎ 青ピーマン 赤ピーマン しめじ 葉ねぎ ブロッコリー (冷) にんじん スイートコーン缶
15	水	あわご飯 味噌汁 トンカツ 春雨サラダ オレンジゼリー	牛乳 野菜フルーツ	ふたヒレ肉 鶏卵 ロースハム 牛乳 (赤箱)	精白米 あわ じゃがいも 小麦粉 パン粉 はるさめ 上白糖	しめじ 葉ねぎ きゅうり きくらげ 乾かぼちゃ にんじん ほうれん草
16	木	スパゲティミートソース コーンスープ しゃきしゃきサラダ 6pチーズ	野菜生活 じゃこわかめおにぎり	豚ひき肉 豚レバー チーズ パルメザン とろけるチーズ だし昆布 しらす干し	スパゲティ 小麦粉 片栗粉 グラニュー糖 精白米	りんご にんじん たまねぎ 乾しいたけ スイートコーン缶 セロリ キャベツ 干しぶどう 野菜生活 ベリーサラダ
17	金	麦ご飯 豚汁 納豆みそ 白和え シューカーサーゼリー	牛乳 揚げパン	豆びよ ココア 豚かたロース 脂身つき 生 挽きわり納豆 ツナ缶 沖縄豆腐 牛乳 (赤箱) きな粉	精白米 押麦 イナムドチこんにやく じゃがいも 三温糖 ロールパン グラニュー糖	にんじん だいこん ごぼう 生 長ねぎ 葉ねぎ こまつな
18	土	ご飯 みそ汁 豚肉ピーマン味噌炒め 胡瓜スティック オレンジ	職員研修会	カットわかめ 絹ごし豆腐 豚かた生スライス	精白米	葉ねぎ 青ピーマン たまねぎ にんじん きゅうり ネーブル
20	月	麦ご飯 ベジタブルカレー モーウィ甘酢和え りんご	牛乳 黒糖くずもち	豚ひき肉 鶏レバー 牛乳 (赤箱) きな粉	精白米 押麦 じゃがいも 三温糖 ぐずでん粉 粉黒糖	ブルーン にんじん たまねぎ かぼちゃ なす 生 きゅうり りんご
21	火	麦ご飯 みそ汁 鶏肉と揚げ豆腐の含め煮 土佐和え ブルーン	牛乳 フライポテト	鶏肉もも肉 揚げ豆腐 焼き竹輪 かつお・削り節 牛乳 (赤箱)	精白米 押麦 三温糖 じゃがいも	ほんしめじ 生 えのきたけ 葉ねぎ だいこん にんじん 乾しいたけ さやいんげん きゅうり ブルーン
22	水	ご飯 トマトスープ タンドリーチキン シャキシャキサラダ グレープゼリー	豆びよ じゃこトースト	鶏卵 鶏肉もも肉 ヨーグルト 豆びよ ブルーン しらす干し	精白米 片栗粉 上白糖 グラニュー糖 食パン	バナナ トマト 乾しいたけ キャベツ りんご にんじん 干しぶどう
23	木	慰霊の日				
24	金	ご飯 みそ汁 麻婆豆腐 小松菜シラス和え オレンジ	牛乳 人参蒸カステラ	乾燥わかめ 沖縄豆腐 豚ひき肉 しらす干し 牛乳 (赤箱) 豆乳	精白米 三温糖 片栗粉 強力粉 グラニュー糖	バナナ しめじ にんじん 乾しいたけ たまねぎ にら こまつな ネーブル レモン 果汁 生
25	土	きのこスパゲティ アーサ汁 胡瓜わかめ和え バナナ	牛乳 鮭おにぎり	鶏ひき肉 絹ごし豆腐 カットわかめ 牛乳 (赤箱) さけフレーク瓶詰	スパゲティ 三温糖 精白米 ごま (白)	しめじ 生しいたけ キャベツ こまつな あおさ きゅうり バナナ あおりの 素干し
27	月	ご飯 ミネストローネ 鶏唐揚げ フルーツサラダ	牛乳 レーズンクッキー	だいた水煮 豚かたロース 鶏もも肉 牛乳 (赤箱) 鶏卵 クリーム 植物油 性脂肪	精白米 じゃがいも 片栗粉 小麦粉 三温糖	ネーブル にんじん たまねぎ トマト缶 カット レタス きゅうり みかん缶 パイン缶 干しぶどう
28	火	麦ご飯 みそ汁 鮭のカレー粉焼き モーウィ味噌炒め りんご	ジョア おさつチップス	乾燥わかめ 油揚げ べにざけ 生 チーズ パルメザン 豚かた生スライス	精白米 押麦 上白糖 パン粉 さつまいも 粉黒糖	葉ねぎ にんじん にら りんご
29	水	あわご飯 みそ汁 レバーフライ ゴーヤチャンブルー オレンジ	牛乳 シナモントースト	豚レバー 豆乳 沖縄豆腐 ふたかたスライス 鶏卵 牛乳 (赤箱)	精白米 あわ 小麦粉 パン粉 食パン グラニュー糖 粉黒糖	こまつな ほんしめじ 生 にがり たまねぎ にんじん ネーブル
30	木	お誕生会 (お弁当)	アンパンマンジュース 誕生会パンケーキ	鶏卵 普通牛乳	ホットケーキミックス グラニュー糖	バナナ りんごジュース パイン缶

