

6月の献立

日付	曜日	献立	材 料			調 味 料
			赤	黄	緑	
1 ・ 15	木	ごはん		米		
		きのこの中華スープ			えのき 玉ネギ	醤油 塩 鶏ガラ
		高野豆腐の中華炒め	高野豆腐 とり肉	片栗粉	キャベツ 人参 玉ネギ ピーマン パプリカ しめじ	みそ 醤油 砂糖 鶏ガラ ごま油
		小松菜とひじきのナムル	ひじき		人参 小松菜 大豆もやし	醤油 砂糖 ごま油
2	金	ほうれん草蒸しパン	チーズ 脱脂粉乳 牛乳	小麦粉 油	ほうれん草	砂糖 ベーキングパウダー
		牛乳	牛乳			
		ごはん		米		
		飛鳥汁	とり肉 油揚げ 豆乳	じゃが芋	小松菜 人参 しめじ	だし汁 みそ
3 ・ 17	土	ふたの黒ごま炒め	ふた肉	油	人参 玉ネギ さやいんげん	ごま 醤油 砂糖 みりん 酒
		うめおかか和え			ほうれん草 キャベツ 人参 もやし	醤油 砂糖 練りうめ 削り節
		豆腐ドーナツ	豆腐 きな粉 豆乳	小麦粉 油		ベーキングパウダー 砂糖 塩
		牛乳	牛乳			
5 ・ 19	月	エビピラフ	エビ	米 油	玉ネギ 人参 マッシュルーム缶	コンソメ 塩
		野菜スープ			キャベツ 玉ネギ 人参	コンソメ 塩
		ヨーグルト	ヨーグルト 脱脂粉乳			砂糖
		ぼりんこ お茶		おせんべい		
6	火	ごはん		米		
		コンソメスープ			キャベツ 玉ネギ 人参	コンソメ 塩 醤油
		ミートローフ	ふた肉 とり肉 豆乳	パン粉	玉ネギ 人参	塩 こしょう 中濃ソース トマトケチャップ
		マカロニサラダ	しらす 桜エビ ひじき 青のり	マカロニ	きゅうり コーン缶 人参	マヨネーズ 塩
7	水	鉄骨おにぎり	牛乳			ごま 削り節 醤油 酒
		ごはん		米		
		とり肉豆腐 みど汁	焼き豆腐 とり肉	しらたき さつまいも	長ネギ 小松菜 白菜 もやし 人参 大根 ほうれん草	砂糖 みりん 醤油 酒 だし汁 みそ
		のり和え	のり			塩 醤油 砂糖
8	木	バナナレーズンケーキ	卵 牛乳	小麦粉 バター	レーズン パナナ	ベーキングパウダー 砂糖 粉糖
		牛乳	牛乳			
		チキンコンソメライス	とり肉	米 油	玉ネギ 人参 さやいんげん にんにく	コンソメ 塩 こしょう
		フロッコリーのスープ			フロッコリー 玉ネギ 人参	コンソメ 塩
9	金	スティックサラダごま			だいこん きゅうり にんじん	醤油 マヨネーズ 練りごま
		カレーサンドパン	ふた肉	リーフパン 片栗粉 油	玉ネギ にんにく	砂糖 塩 コンソメ カレー粉 トマトケチャップ
		牛乳	牛乳			
		ごはん		米		
10 ・ 24	土	わかめスープ	わかめ		長ネギ	鶏ガラ 醤油 塩 ごま
		フルコギ風	ふた肉		しょうが 玉ネギ 人参 いら えのき	みそ 醤油 砂糖 鶏ガラ ごま油 ごま
		豆もやしのナムル			人参 ほうれん草 大豆もやし にんにく	砂糖 醤油 ごま油
		レーズン蒸しパン	脱脂粉乳 牛乳	小麦粉 油	レーズン	ベーキングパウダー 砂糖
12 ・ 26	月	牛乳	牛乳			
		リーフパン		リーフパン		
		野菜スープ	さけ		キャベツ 玉ネギ 人参 パプリカ レモン	コンソメ 塩 塩 こしょう
		サケのレモンパプリカ焼き		油	キャベツ もやし きゅうり コーン缶	酢 砂糖 塩
13 ・ 27	火	コーンサラダ			りんご	砂糖
		アップルポテト	脱脂粉乳 牛乳	さつまいも バター		
		牛乳	牛乳			
		ごはん		米		
12 ・ 26	月	すまし汁	とり肉	片栗粉	大根 しめじ	だし汁 塩 醤油
		松風ふう焼き			長ネギ 人参 玉ネギ	砂糖 みそ 醤油 酒 ごま
		しょうが風和え	油揚げ		キャベツ きゅうり 人参 しょうが	醤油 塩
		ミルクきな粉クッキー	きな粉 脱脂粉乳 牛乳	小麦粉 バター		砂糖
13 ・ 27	火	牛乳	牛乳			
		みどラーメン	ふた肉	中華麺	人参 キャベツ 玉ネギ もやし いら コーン缶 にんにく	味噌 鶏ガラ 砂糖 醤油 ごま ごま油
		中華ポテト		さつまいも		水飴 砂糖 醤油 ごま ごま油
		バナナ			バナナ	
12 ・ 26	月	小松菜入りジュシー	ふた肉 ひじき	米 油	小松菜 人参	醤油 塩 みりん 酒
		牛乳	牛乳			