

6月の献立

日付	曜日	献立	材 料			調 味 料
			赤	黄	緑	
1 ・ 15	土	ドライカレー	ふた肉	米 油 片栗粉	しょうが にんにく 玉ネギ 人参 ピーマン レーズン	塩 カレー粉 コンソメ トマトピューレ トマトケチャップ 砂糖
		野菜スープ みかんヨーグルト おせんべい お茶	ヨーグルト 脱脂粉乳		キャベツ 玉ねぎ 人参 みかん缶	コンソメ 塩 砂糖
3	月	ひじきとお魚のチャーハン	大豆 ツナ 缶 ひじき 鮭フレーク	米	ほうれん草 人参 玉ネギ 長ネギ	鶏ガラ 醤油 こしょう 塩 ごま油
		高野豆腐の中華スープ	高野豆腐		玉ネギ あさつき	鶏ガラ 醤油 塩
		もやしのナムル			人参 ほうれん草 もやし にんにく	砂糖 醤油 ごま油
		ベジジャムサンド 牛乳	牛乳	リーフパン	イチゴジャム りんごペースト トマトペースト	
4 ・ 18	火	ごはん		米		
		飛鳥汁	ふた肉 油揚げ 豆乳	じゃがいも	小松菜 人参 しめじ	だし汁 みそ
		とりマヨ	とり肉	片栗粉 油	レモン パセリ	塩 こしょう 酒 マヨネーズ トマトケチャップ 砂糖
		ほうれん草と大根の梅しらす和え	しらす		ほうれん草 大根 人参 もやし	醤油 砂糖 練り梅 削り節
		オートミールクッキー 牛乳	牛乳	小麦粉 オートミール コンフレーク バター		砂糖 水あめ
5 ・ 19	水	ごはん		米		
		中華スープ			豆苗 玉ねぎ	塩 醤油 鶏ガラ
		マーボー高野豆腐	高野豆腐 ふた肉	油 片栗粉	人参 長ネギ たら しょうが にんにく	みそ 砂糖 鶏ガラ ごま油 醤油
		小松菜とひじきのナムル	ひじき		小松菜 人参 大豆もやし	砂糖 醤油 ごま油
		玉ネギとツナの煮しパン 牛乳	ツナ缶 豆乳 牛乳	小麦粉 油	玉ネギ パセリ	ベーキングパウダー 砂糖 マヨネーズ
6 ・ 20	木	ごはん		米		
		けんちん汁 (味噌)	豆腐	こんにゃく	ごぼう 大根 人参 長ねぎ	だし汁 みそ
		サバの南蛮焼き	サバ			砂糖 みりん 醤油 ごま
		竹輪とじゃりのサラダ	ちくわ		切干し大根 人参 きゅうり キャベツ	醤油 マヨネーズ 削り節
		米粉と豆腐のアラウニー 牛乳	豆腐 牛乳	米粉 片栗粉 油		砂糖 ココア ベーキングパウダー
7 ・ 21	金	カレーうどん	ふた肉	うどん 片栗粉	玉ネギ 人参 小松菜 長ネギ	だし汁 醤油 みりん カレールー 砂糖 塩 水あめ
		金時豆の甘煮	金時豆			醤油 塩 酢 砂糖
		わかめサラダツナ	わかめ ツナ缶	油	きゅうり キャベツ 大根 人参	醤油 塩 酢 砂糖
8 ・ 22	土	小松菜入りジュシーおにぎり 牛乳	ふた肉 ひじき 牛乳	米 油	人参 小松菜	醤油 塩 みりん 酒
		フルコギ風丼	ふた肉	米	しょうが 玉ネギ 人参 えのき ニラ	みそ 醤油 砂糖 ごま油 鶏ガラ ごま
10 ・ 24	月	白菜の中華風スープ	ヨーグルト 脱脂粉乳		白菜 えのき	鶏ガラ 醤油 塩 砂糖
		おせんべい お茶		おせんべい		
		ごはん		米		
		みぞ汁	わかめ		えのき	だし汁 みそ
		とりの甘辛煮	とり肉	片栗粉	にんにく	ごま 水あめ 砂糖 醤油 酒 みりん
11 ・ 25	火	切干しツナサラダ	ツナ缶		切干し大根 人参 きゅうり キャベツ	醤油 マヨネーズ
		豆乳ココアコーンフレーク お茶	豆乳	コーンフレーク コーンスターチ		ココア 砂糖
11 ・ 26	火	リーフパン		リーフパン		
		ポパイスープ			ほうれん草 玉ネギ	コンソメ 塩
		高野豆腐のチリコンカン	ふた肉 大豆 高野豆腐	じゃが芋 油	玉ネギ 人参 コーン缶 にんにく	トマトピューレ コンソメ 中濃ソース トマトケチャップ 塩 砂糖 こしょう
		マカロニサラダカレー風味		マカロニ	きゅうり コーン缶 人参	マヨネーズ 塩 カレー粉 こしょう
11 ・ 27	火	おじやうどん	とり肉 かまぼこ 油揚げ	米 うどん	大根 人参 しめじ 長ネギ 小松菜	だし汁 塩 醤油
		牛乳	牛乳			

