

6月 献立表

月	火	水	木	金	土
		1日	2日	3日	4日
		豚肉の生姜焼き 豚肉・玉ねぎ・生姜・しょうゆ・みりん・酒・油	鶏肉のみそマヨ焼き 鶏もも肉・みそ・マヨドレ・しょうゆ・みりん	白身魚の甘辛焼き 白身魚・酒・みりん・しょうゆ・片栗粉	ミートスパゲティ 豚ミンチ・玉ねぎ・人参・ほうれん草・スパゲティ・ホールトマト・塩・ケチャップ・油
		長芋の梅焼き 長芋・梅肉・しょうゆ・三温糖	切干大根の炒め煮 切干大根・玉ねぎ・人参・ねぎ・三温糖・しょうゆ・油	きんぴら じゃがいも・ごぼう・人参・三温糖・しょうゆ・みりん・ごま油	清汁 さつまいも・エリンギ・しょうゆ・塩
		韓国風磯辺和え ブロッコリー・ごぼう・人参・焼きのり・しょうゆ・ごま油	しらす和え 小松菜・しらす・人参・ちりめんじゃこ・しょうゆ	カレーサラダ キャベツ・きゅうり・パプリカ・酢・三温糖・油・塩・しょうゆ・カレー粉	
		スープ なす・豆腐・白ねぎ・しょうゆ・塩・コンソメ	清汁 なめこ・コーン・スナックえんどう・しょうゆ・塩	みそ汁 大根・玉ねぎ・豆腐・みそ	
		水ようかん りんご 牛乳 こしあん・つぶあん・塩・寒天・水	そら豆おにぎり オレンジ 牛乳 そら豆・しょうゆ・塩	黒ごまクッキー 牛乳 小麦粉・黒ごま・牛乳・油・三温糖・塩	おにぎり りんご ゆかり粉
6日	7日	8日	9日	10日 花の日	11日
チキンライス 鶏もも肉・玉ねぎ・人参・三度豆・ケチャップ・三温糖・しょうゆ・油	厚揚げのカレー煮 厚揚げ・豚肉・玉ねぎ・カレー粉・しょうゆ・三温糖・片栗粉	鶏肉のコーンフレーク焼き 鶏もも肉・塩・しょうゆ・みりん・片栗粉・コーンフレーク・油	鯖のみぞれあんかけ 鯖・塩・大根・えのき・だし汁・しょうゆ・塩・みりん・片栗粉	花しゅうまい 豚ミンチ・玉ねぎ・人参・三温糖・しょうゆ・塩・片栗粉・しゅうまいの皮	あんかけ丼 鶏もも肉・玉ねぎ・人参・水菜・ピーマン・塩・しょうゆ・みりん・片栗粉
鯖の西京焼き 鯖・塩・白みそ・みりん・酒・しょうゆ	たたききゅうり きゅうり・しょうゆ・ごま油	ベーコン炒め チンゲン菜・ベーコン・さつまいも・しょうゆ・みりん・油	こんにやくの甘辛炒め 糸こんにやく・ピーマン・パプリカ(赤・黄)・三温糖・しょうゆ・油	あらめ煮 あらめ・人参・三度豆・三温糖・しょうゆ	
梅和え 白菜・人参・キャベツ・しょうゆ・梅肉	春雨サラダ 春雨・ほうれん草・人参・しょうゆ・酢・すし酢・オリーブ油	花野菜サラダ カリフラワー・ブロッコリー・スナックえんどう・マヨドレ・しょうゆ	ポン酢和え 小松菜・もやし・人参・かぼす果汁・しょうゆ・すし酢	和風和え チンゲン菜・エリンギ・ごぼう・三温糖・しょうゆ	
清汁 チンゲン菜・れんこん・えのき・しょうゆ・塩	スープ かぶ・ごぼう・三つ葉・しょうゆ・塩・コンソメ	みそ汁 しらす・しめじ・人参・みそ	スープ じゃがいも・キャベツ・玉ねぎ・しょうゆ・塩・コンソメ	みそ汁 ほうれん草・油揚げ・とろろ昆布・みそ	清汁 小松菜・長芋・しょうゆ・塩
ブルーベリーマフィン 牛乳 ホットケーキmix・スキムミルク・牛乳・油・ブルーベリー・ジャム	みたらしパン 牛乳 食パン・三温糖・しょうゆ・片栗粉	りんごゼリー オレンジ 牛乳 りんごジュース・三温糖・寒天・水	おにぎり りんご 牛乳 あおのり・塩	ゆかりせんべい 牛乳 白玉粉・豆腐・三温糖・ゆかり粉	おにぎり りんご かつお・しょうゆ
13日	14日	15日	16日	17日	18日
チャーハン風混ぜご飯 ベーコン・玉ねぎ・人参・ピーマン・しょうゆ・塩・油	鶏肉の甘酢あん 鶏もも肉・塩・玉ねぎ・三温糖・しょうゆ・片栗粉	豚肉のどて煮風 豚肉・つきこんにやく・塩・酒・みりん・三温糖・しょうゆ・油	鱈の塩焼き 鱈・塩	鶏肉のレモン焼き 鶏もも肉・塩・塩・三温糖・みりん・しょうゆ・レモン果汁・バセリ・オリーブ油	豚丼 鶏もも肉・玉ねぎ・人参・もやし・しょうゆ・みりん・酒・油
白身魚の漬け焼き 白身魚・酒・みりん・しょうゆ	なす炒め なす・ズッキーニ・人参・三温糖・みりん・しょうゆ・油	焼きれんこん れんこん・三温糖・しょうゆ・油	炒り豆腐 木綿豆腐・豚ミンチ・人参・三度豆・油・三温糖・しょうゆ・片栗粉	さつまいもソテー さつまいも・玉ねぎ・人参・三温糖・みりん・しょうゆ・油	
ナムル 白菜・ブロッコリー・人参・しめじ・塩・しょうゆ・ごま油	フレンチサラダ キャベツ・長芋・コーン・三温糖・酢・塩・油	マカロニサラダ マカロニ・ほうれん草・パプリカ(赤)・マヨドレ・塩	酢味噌和え 小松菜・レタス・もやし・白みそ・三温糖・酢・ごま油	ツナ和え チンゲン菜・大根・ごぼう・ツナ・しょうゆ・三温糖	
清汁 じゃがいも・水菜・しょうゆ・塩	みそ汁 小松菜・なめこ・わかめ・みそ	スープ 大根・ごぼう・にら・しょうゆ・塩・コンソメ	清汁 もずく・玉ねぎ・豆腐・しょうゆ・塩	みそ汁 鮎・しめじ・キャベツ・みそ	清汁 豆腐・しらす・しょうゆ・塩
黒糖ケーキ 牛乳 小麦粉・BP・黒砂糖・油・牛乳・スキムミルク	ジャム食パン 牛乳 食パン・ジャム	大豆のおやき オレンジ 牛乳 大豆水煮・白玉粉・青のり・しょうゆ・塩・ごま油	おにぎり りんご 牛乳 昆布・みりん・三温糖・しょうゆ	抹茶スコーン 牛乳 小麦粉・抹茶・BP・三温糖・塩・油・豆乳	おにぎり りんご わかめ
20日	21日	22日	23日	24日 お誕生会	25日
そばろごはん 豚ミンチ・玉ねぎ・人参・にら・生姜・酒・三温糖・しょうゆ	豚肉の和風炒め 豚肉・白ねぎ・三度豆・三温糖・しょうゆ・酒・油	鮭の磯辺焼き 生鮭・青のり・酒・みりん・しょうゆ・片栗粉	鶏肉の南部焼き 鶏肉・酒・みりん・しょうゆ・黒ごま	おすし 高野豆腐・人参・チンゲン菜・ちりめんじゃこ・かんぼう・すし酢・酢・三温糖・しょうゆ・塩	カレーうどん 乾麺・豚肉・玉ねぎ・じゃがいも・人参・しょうゆ・三温糖・塩・カレー粉・片栗粉
鶏肉の照り焼き 鶏もも肉・しょうゆ・みりん	さつまいものシナモン焼き さつまいも・しょうゆ・油・シナモン	金時豆煮 金時豆・しょうゆ・三温糖・塩	野菜炒め 小松菜・えのき・ベーコン・玉ねぎ・塩・三温糖・しょうゆ・ごま油	白身魚のトマトソース 白身魚・塩・セロリ・ホールトマト・三温糖・塩・オリーブ油	
かつお和え もやし・小松菜・人参・かつお・しょうゆ	ごま和え チンゲン菜・れんこん・人参・三温糖・しょうゆ・ねりごま	中華風サラダ キャベツ・人参・ブロッコリー・しょうゆ・ごま油・塩	さつぱり和え しらす・かぶ・人参・かぼす果汁・しょうゆ・すし酢	彩りサラダ さつまいも・パプリカ・きゅうり・人参・塩・マヨドレ	ごま和え 白菜・えのき・ごま・しょうゆ・三温糖
清汁 白菜・なす・しょうゆ・塩	みそ汁 大根・エリンギ・三つ葉・みそ	清汁 じゃがいも・ごぼう・ねぎ・しょうゆ・塩	みそ汁 ずいき・もやし・厚揚げ・みそ	スープ 豚肉・しめじ・オクラ・レタス・しょうゆ・塩・コンソメ	
米粉蒸しパン 牛乳 米粉・BP・三温糖・豆乳・油・ジャム	ツナマヨパン 牛乳 食パン・ツナ・マヨドレ	野菜クラッカー オレンジ 牛乳 小麦粉・片栗粉・油・塩・ほうれん草・黒ごま	おにぎり りんご 牛乳 焼きのり・塩	マーブルケーキ 牛乳 小麦粉・BP・ココア・三温糖・油・豆乳・酢・塩	おにぎり りんご ゆかり粉
27日	28日	29日	30日		
炊き込みごはん ごぼう・人参・しめじ・油揚げ・みりん・しょうゆ	鯖のしそ焼き 鯖・大葉・梅肉・塩・みりん・片栗粉	ホイコーロー風 豚肉・キャベツ・ピーマン・玉ねぎ・酒・三温糖・赤みそ・しょうゆ・ごま油	手羽元の黒酢焼き 鶏手羽元・三温糖・しょうゆ・黒酢		
鶏肉の塩麹焼き 鶏もも肉・塩麹・三温糖・酒	春雨炒め 豚ミンチ・春雨・人参・玉ねぎ・三温糖・しょうゆ・油	焼きじゃが じゃがいも・油・塩	サツと煮 白菜・人参・エリンギ・みりん・しょうゆ・片栗粉		
オクラサラダ キャベツ・オクラ・もやし・人参・三温糖・しょうゆ・オリーブ油	ごまマヨサラダ 小松菜・人参・水菜・ごま・マヨドレ・塩・三温糖・しょうゆ	酢の物 ほうれん草・きゅうり・人参・えのき・すし酢・酢・三温糖・しょうゆ	ゆかり和え 大根・レタス・もやし・ごぼう・しょうゆ・ゆかり粉		
清汁 鮎・わかめ・しょうゆ・塩	みそ汁 さつまいも・チンゲン菜・コーン・みそ	スープ かぶ・しらす・ベーコン・しょうゆ・塩・コンソメ	みそ汁 なす・油揚げ・カイワレ大根・みそ		
ホットケーキ 牛乳 ホットケーキmix・牛乳	きなこクリームパン 牛乳 食パン・きな粉・三温糖・豆乳	にんじんおにぎり オレンジ 牛乳 人参・ちりめんじゃこ・しょうゆ・三温糖・酒・油	水無月 りんご 牛乳 米粉・上新粉・三温糖・甘納豆		

乳児の朝おやつ 月～金 牛乳