

# 6月 献立表

月	火	水	木	金	土
					<b>1日</b> <b>肉うどん</b> 乾麺・豚肉・玉ねぎ・人参・キャベツ・塩麴 しょうゆ・三温糖・みりん・塩・油  <b>洋風和え</b> 長いも・ブロッコリー・スナップエンドウ しょうゆ・三温糖・オリーブ油  <b>せんべい</b> ばりこ
<b>3日</b> <b>チキンライス</b> 鶏むね肉・玉ねぎ・人参・三度豆・ケチャップ・ 三温糖・しょうゆ・油・七分付米  <b>鶏肉の照り焼き</b> 鶏もも肉・しょうゆ・みりん  <b>ゆかり和え</b> 大根・白菜・もやし・しょうゆ・ゆかり粉  <b>清汁</b> レタス・なす・しょうゆ・塩	<b>4日</b> <b>豚肉の生姜焼き</b> 豚肉・玉ねぎ・生姜・しょうゆ・みりん・酒・油  <b>甘辛ポテト</b> じゃがいも・酒・三温糖・みりん・しょうゆ・ごま油  <b>ツナ和え</b> キャベツ・人参・ごぼう・ツナ・しょうゆ 三温糖  <b>みそ汁</b> 豆腐・チンゲン菜・しめじ・みそ	<b>5日</b> <b>鮭の西京焼き</b> 生鮭・白みそ・しょうゆ・みりん・酒  <b>切干大根の炒め煮</b> 切干大根・玉ねぎ・人参・ねぎ・三温糖・ しょうゆ・油  <b>カレーサラダ</b> 小松菜・長いも・パプリカ・酢・三温糖・油・塩・ しょうゆ・カレー粉  <b>スープ</b> 白菜・ベーコン・豆腐・しょうゆ・塩・コンソメ	<b>6日</b> <b>鶏肉のマーメレード焼き</b> 鶏もも肉・マーメレード・しょうゆ・塩麴  <b>あらめ煮</b> あらめ・昆布・水煮大豆・えのき・三温糖 しょうゆ  <b>春雨サラダ</b> 春雨・ほうれん草・人参・トマト・しょうゆ・酢 すし酢・オリーブ油  <b>みそ汁</b> さつまいも・玉ねぎ・水菜・みそ	<b>7日 花の日</b> <b>花しゅうまい</b> 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  <b>ピーマンソテー</b> ピーマン・パプリカ(赤)・エリンギ・油・しょうゆ・ 三温糖  <b>花野菜サラダ</b> カリフラワー・ブロッコリー・スナップエンドウ・ マヨドレ・しょうゆ  <b>スープ</b> 小松菜・油揚げ・とろろ昆布・しょうゆ・塩 コンソメ	<b>8日</b> <b>豚丼</b> 豚肉・生姜・玉ねぎ・人参・キャベツ・ねぎ しょうゆ・みりん・酒・油・七分付米  <b>清汁</b> 大根・ほうれん草・しょうゆ・塩  <b>せんべい</b> 味しるべ(しょうゆせんべい)
<b>10日</b> <b>炊き込みごはん</b> ごぼう・しめじ・油揚げ・みりん・しょうゆ・七分付米  <b>鶏肉の南部焼き</b> 鶏もも肉・酒・みりん・しょうゆ・黒ごま  <b>じゃこ和え</b> 小松菜・人参・れんこん・玉ねぎ・しょうゆ ちりめんじゃこ  <b>清汁</b> じゃがいも・チンゲン菜・しょうゆ・塩	<b>11日</b> <b>白身魚の磯辺焼き</b> 白身魚・青のり・酒・みりん・しょうゆ・片栗粉  <b>マカロニナポリタン</b> マカロニ・ピーマン・玉ねぎ・ケチャップ・塩・ しょうゆ・三温糖  <b>さつまいもサラダ</b> さつまいも・白菜・人参・しょうゆ・マヨドレ  <b>スープ</b> キャベツ・大根・ねぎ・しょうゆ・塩・コンソメ	<b>12日</b> <b>豚肉のブルコギ炒め</b> 豚肉・玉ねぎ・人参・春雨 三温糖・みりん・しょうゆ・ごま油  <b>焼きれんこん</b> れんこん・三温糖・しょうゆ・油  <b>磯部和え</b> 長いも・チンゲン菜・レタス・焼きのり・しょうゆ  <b>みそ汁</b> なす・えのき・ほうれん草・みそ	<b>13日</b> <b>いわしのかば焼き</b> 開きいわし・片栗粉・みりん・三温糖・しょうゆ  <b>さつまいもの甘露煮</b> さつまいも・しょうゆ・三温糖・みりん・水  <b>梅和え</b> ブロッコリー・人参・キャベツ・しょうゆ・三温糖・ 梅肉  <b>清汁</b> 玉ねぎ・もやし・小松菜・しょうゆ・塩	<b>14日</b> <b>BBQチキン</b> 鶏手羽元・ケチャップ・ウスターソース・三温糖  <b>じゃがベーコン</b> じゃがいも・ベーコン・玉ねぎ・三温糖・しょうゆ・ 油  <b>酢の物</b> ほうれん草・きゅうり・人参・大根・すし酢・酢・ 三温糖・しょうゆ  <b>みそ汁</b> 白菜・なめこ・三つ葉・みそ	<b>15日</b> <b>甘みそ炒め丼</b> 豚肉・玉ねぎ・チンゲン菜・人参・れんこん・ しょうゆ・みりん・酒・赤みそ・油・片栗粉  <b>清汁</b> 鮭・レタス・しょうゆ・塩
<b>17日</b> <b>梅じゃこご飯</b> 梅肉・ちりめんじゃこ・大葉・しょうゆ・酒 七分付米  <b>鶏肉のみそマヨ焼き</b> 鶏むね肉・みそ・マヨドレ・しょうゆ・みりん  <b>和え物</b> キャベツ・長いも・人参・しょうゆ・三温糖・油  <b>清汁</b> 豆腐・小松菜・しょうゆ・塩	<b>18日</b> <b>豚肉の角煮風</b> 豚肉・酒・三温糖・しょうゆ  <b>サツと煮</b> 白菜・人参・エリンギ・みりん・しょうゆ・片栗粉  <b>豆々サラダ</b> 金時豆・水煮大豆・さつまいも・ほうれん草 ねぎごま・しょうゆ・三温糖  <b>みそ汁</b> れんこん・玉ねぎ・わかめ・みそ	<b>19日</b> <b>さばの竜田焼き</b> 鯖・生姜・塩麴・酒・みりん・しょうゆ・片栗粉  <b>トマト煮</b> スズキニ・パプリカ(黄)・玉ねぎ・三温糖・ ホールトマト・しょうゆ・塩・オリーブ油  <b>かつお和え</b> 小松菜・ごぼう・もやし・人参・しょうゆ・かつお 節  <b>スープ</b> 大根・レタス・オクラ・しょうゆ・塩・コンソメ	<b>20日</b> <b>厚揚げの咖喱煮</b> 厚揚げ・豚肉・玉ねぎ・カレー粉・しょうゆ 三温糖・片栗粉  <b>たたききゅうり</b> きゅうり・しょうゆ・ごま油  <b>マヨサラダ</b> チンゲン菜・ブロッコリー・人参 スナップエンドウ・マヨドレ・しょうゆ  <b>みそ汁</b> ずい・鮭・ほうれん草・みそ	<b>21日</b> <b>白身魚の和風あんかけ</b> 白身魚・塩麴・カイワレ大根・玉ねぎ・みりん しょうゆ・片栗粉  <b>長芋の塩麴焼き</b> 長芋・塩麴・油  <b>さっぱりサラダ</b> 白菜・れんこん・水菜・パプリカ・オリーブ油・ しょうゆ・レモン果汁・塩  <b>スープ</b> キャベツ・人参・ねぎ・しょうゆ・塩・コンソメ	<b>22日</b> <b>和風スパゲティ</b> 豚肉・玉ねぎ・人参・ほうれん草・エリンギ スパゲティ・みりん・しょうゆ・塩・油  <b>清汁</b> さつまいも・もやし・しょうゆ・塩
<b>24日</b> <b>中華風まぜご飯</b> れんこん・コーン・玉ねぎ・しょうゆ・みりん ごま油・七分付米  <b>鶏肉の梅焼き</b> 鶏もも肉・みりん・しょうゆ・三温糖・梅肉 片栗粉  <b>さっぱり和え</b> ブロッコリー・白菜・人参・かぼす果汁・しょうゆ・ すし酢  <b>清汁</b> 長いも・キャベツ・しょうゆ・塩	<b>25日</b> <b>あじの漬け焼き</b> 鮭・しょうゆ・みりん・酒・片栗粉  <b>炒り豆腐</b> 木綿豆腐・豚ミンチ・玉ねぎ・三度豆・油 三温糖・しょうゆ・片栗粉  <b>中華和え</b> チンゲン菜・大根・人参・しょうゆ・ごま油・塩  <b>スープ</b> じゃがいも・なす・トマト・しょうゆ・塩・コンソメ	<b>26日</b> <b>豚肉の黒酢炒め</b> 豚肉・玉ねぎ・ごぼう・しょうゆ・黒酢・三温糖・油  <b>もやしのカレー炒め</b> もやし・パプリカ・スズキニ・しょうゆ・三温糖・カ レー粉・オリーブ油  <b>なめたけ和え</b> ほうれん草・れんこん・人参・オクラ・えのき・ しょうゆ・みりん  <b>みそ汁</b> さつまいも・小松菜・わかめ・みそ	<b>27日</b> <b>豆腐のねぎみそ焼き</b> 豆腐・ねぎ・白みそ・みそ・三温糖・ しょうゆ  <b>なす炒め</b> なす・人参・三温糖・みりん・しょうゆ・油  <b>パンパンジーサラダ</b> 鶏ささぎ・きゅうり・キャベツ・すりごま・ねりごま・ 三温糖・しょうゆ・酢・ごま油  <b>清汁</b> 大根・レタス・三つ葉・しょうゆ・塩	<b>28日 お誕生会</b> <b>おすし</b> 高野豆腐・人参・ほうれん草・ちりめんじゃこ・ かんぴょう・すし酢・酢・三温糖・しょうゆ・塩・七 分付米  <b>白身魚のトマトソース</b> 白身魚・塩麴・セロリ・ホールトマト・三温糖・塩・ オリーブ油  <b>彩りサラダ</b> さつまいも・パプリカ・小松菜・人参・しょうゆ・ マヨドレ  <b>ピエロー風スープ</b> 豚肉・白菜・春雨・豆腐・しょうゆ・塩・コンソメ	<b>29日</b> <b>カレーうどん</b> 乾麺・豚肉・玉ねぎ・じゃがいも・人参・しょうゆ・ 三温糖・塩麴・カレー粉・片栗粉  <b>和風和え</b> カリフラワー・チンゲン菜・人参・しょうゆ 三温糖・油  <b>せんべい</b> ばりこ
<b>きなこ蒸しパン 牛乳</b> 小麦粉・きなこ・スキムミルク・BP・三温糖 牛乳・油  <b>きなこ蒸しパン 牛乳</b> 小麦粉・BP・三温糖・油・豆乳・紫芋・パウダー・ 粉糖	<b>ジャム食パン 牛乳</b> 食パン・ジャム  <b>水無月 りんご 牛乳</b> 米粉・上新粉・三温糖・甘納豆	<b>とうもろこしおにぎり オレンジ 牛乳</b> コーン・しょうゆ・油・七分付米  <b>紫芋ケーキ 牛乳</b> 小麦粉・BP・三温糖・油・豆乳・紫芋・パウダー・ 粉糖			

乳児の朝おやつ 月～金 牛乳  
主食 七分付米