


6月 献立表

月	火	水	木	金	土	
	1日	2日	3日	4日	5日	
	豚肉のどて煮風 豚肉・つきこんにやく・塩麹・酒・みりん・三温糖・しょう油・油 焼きさつまいも さつまいも・塩麹 ゆかりサラダ れんこん・チンゲン菜・えのき・ゆかり粉・しょう油・マヨドレ みそ汁 かぶ・もやし・かいわれ大根・みそ	いわしのかば焼き 開きいわし・片栗粉・みりん・三温糖・しょう油 ピーマンソテー ピーマン・パプリカ(赤)・玉ねぎ・油・しょう油・三温糖 酢の物 小松菜・きゅうり・人参・すし酢・三温糖・しょう油 清汁 じゃがいも・キャベツ・三つ葉・しょう油・塩	手羽元のさっぱり煮 手羽元・生姜・酢・しょう油・三温糖・酒 ひじき煮 ひじき・人参・水煮大豆・三温糖・しょう油 韓国風磯辺和え ほうれん草・しめじ・ごぼう・焼きのり・しょう油・ごま・ごま油 スープ レタス・コーン・白ねぎ・コンソメ・しょう油・塩	白身魚のパン粉焼き 白身魚・しょう油・みりん・酒・パン粉・パセリ・油 厚揚げの煮物 厚揚げ・スナップえんどう・三温糖・しょう油・塩 香りとえ 白菜・水菜・人参・大根・しょう油・三温糖 みそ汁 れんこん・麩・わかめ・みそ	麻婆うどん 豚ミンチ・玉ねぎ・キャベツ・人参・ねぎ・生姜・赤みそ・塩麹・三温糖・しょう油・乾麺 ごま和え しろ菜・もやし・大根・しょう油・ごま	
		豆乳クリームパン 牛乳 食パン・豆乳・三温糖・コーンスターチ	黒糖ゼリー オレンジ 牛乳 黒砂糖・水・寒天・きなこ	おにぎり りんご チーズ かつお・しょう油	小豆せんべい 牛乳 白玉粉・ゆであずき・塩・水	おにぎり りんご ゆかり粉
	7日	8日	9日	10日	11日	12日
	梅そら豆ごはん そら豆・豚肉・しょう油・塩 鮭の磯辺焼き 生鮭・青のり・酒・みりん・しょう油・片栗粉 酢の物 チンゲン菜・パプリカ(赤)・春雨・わかめ・すし酢・三温糖・しょう油 清汁 長いも・ほうれん草・しょう油・塩	鶏肉の照り焼き 鶏もも肉・みりん・三温糖・酢・しょう油 煮浸し 小松菜・もやし・しめじ・えのき・みりん・しょう油 ごぼうサラダ ごぼう・人参・水菜・ツナ・ごま・マヨドレ・塩麹・三温糖・しょう油 みそ汁 豆腐・オクラ・玉ねぎ・みそ	豚肉の生姜焼き 豚肉・玉ねぎ・生姜・酒・三温糖・しょう油 のりしおポテト じゃがいも・塩麹・青のり・片栗粉・油 キャベツとりんごのサラダ キャベツ・かぶ・白菜・りんご・酢・オリーブ油・塩 スープ 人参・しろ菜・豆腐・コンソメ・しょう油・塩	鱈のマリネ あじ・塩麹・片栗粉・玉ねぎ・パプリカ・しょう油・みりん・酒・酢・三温糖 こんにやく炒め 糸こんにやく・人参・三度豆・えのき・三温糖・しょう油・油 梅和え 小松菜・レタス・大根・梅肉・しょう油 清汁 冬瓜・チンゲン菜・ねぎ・しょう油・塩	鶏肉のマヨドレ焼き 鶏もも肉・塩麹・マヨドレ・しょう油・パセリ粉 トマト煮 れんこん・ズッキーニ・ペーコン・三温糖・ホールトマト・しょう油・塩・オリーブ油 ごま和え ほうれん草・エリンギ・人参・ごま・しょう油 みそ汁 さつまいも・スナップえんどう・わかめ・みそ	豚丼 豚肉・しょうが・玉ねぎ・人参・白菜・しめじ・小松菜・しょう油・みりん・酒 清汁 キャベツ・もやし・しょう油・塩
	さつまいも蒸しパン 牛乳 さつまいも・小麦粉・BP・三温糖・酢・油・酢・水	ココアパン 牛乳 食パン・ココアパウダー・三温糖・水	チヂミ オレンジ 牛乳 小麦粉・片栗粉・水・塩・玉ねぎ・ニンニク・コーン・しょう油・ごま油・塩・油	きつねおにぎり りんご チーズ 油揚げ・みりん・三温糖・しょう油	チーズクッキー 牛乳 小麦粉・三温糖・油・牛乳・粉チーズ	おにぎり りんご わかめ
	14日	15日	16日	17日	18日	19日
	ツナピラフ ツナ・玉ねぎ・コーン・三度豆・油・塩・みりん・しょう油 鶏肉のケチャップ焼き 鶏もも肉・ケチャップ・三温糖・しょう油・塩麹 ネバネバ和え 長いも・オクラ・もやし・わかめ・すし酢・酢・しょう油 清汁 人参・しめじ・とろろ昆布・しょう油・塩	白身魚の香り焼き 白身魚・かぼす果汁・みりん・しょう油 たたききゅうり きゅうり・しょう油・ごま油 マカロニサラダ マカロニ・キャベツ・パプリカ(赤)・人参・マヨドレ・塩 スープ 大根・えのき・玉ねぎ・コンソメ・しょう油・塩	花しゅうまい 豚ミンチ・玉ねぎ・人参・三温糖・しょう油・塩・片栗粉・しゅうまいの皮 切干大根の炒め煮 切干大根・ピーマン・人参・ねぎ・三温糖・しょう油・ごま油 かつお和え しろ菜・ブロッコリー・エリンギ・かつお・しょう油 みそ汁 豆腐・さつまいも・三度豆・みそ	豚肉の甘辛炒め 豚肉・白ねぎ・スナップえんどう・三温糖・しょう油・酒・油 なすの炒め煮 なす・玉ねぎ・人参・三温糖・みりん・しょう油・油 サラダ ほうれん草・もやし・レタス・しょう油・酢・すし酢・オリーブ油 清汁 麩・白菜・水菜・しょう油・塩	鱈の竜田焼き 鱈・塩麹・酒・みりん・しょう油・片栗粉 五目豆 水煮大豆・つきこんにやく・ごぼう・人参・昆布・しょう油・三温糖 ごま和え チンゲン菜・きゅうり・かぶ・ごま・しょう油 みそ汁 かぼちゃ・もずく・ねぎ・みそ	和風スパゲティ 豚肉・玉ねぎ・エリンギ・人参・小松菜・スパゲティ・みりん・しょう油・塩・油
米粉蒸しパン 牛乳 米粉・BP・三温糖・豆乳・油・酢・ジャム	みそパン 牛乳 食パン・三温糖・みりん・みそ・白みそ・ごま	カルピスゼリー オレンジ 牛乳 カルピス・水・三温糖・寒天	菜飯おにぎり りんご チーズ 小松菜・ちりめんじゃこ・塩・しょう油・油	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 かつお・しょう油	
21日	22日	23日	24日	25日	26日	
ひじきごはん ひじき・人参・油揚げ・みりん・しょう油 鶏肉のママレード焼き 鶏もも肉・ママレード・しょう油・塩麹 酢の物 小松菜・大根・白菜・酢・すし酢・しょう油 清汁 チンゲン菜・玉ねぎ・しょう油・塩	白身魚の漬け焼き 白身魚・酒・みりん・しょう油 切干ナポリタン 切干大根・ツナ・玉ねぎ・エリンギ・油・ケチャップ・三温糖・しょう油 ナムル ほうれん草・人参・水菜・えのき・しょう油・塩麹・ごま油 スープ ごぼう・しろ菜・コンソメ・しょう油・塩	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・しょう油・ごま油 粉ふきいも じゃがいも・パセリ・塩 サラダ レタス・パプリカ(赤・黄)・もやし・しょう油・マヨドレ みそ汁 大根・すいき・ねぎ・みそ	さばの味噌煮 さば・生姜・赤みそ・みそ・しょう油・三温糖・みりん・酒 れんこん炒め れんこん・ごぼう・ごま・三温糖・みりん・しょう油・油 ポン酢和え きゅうり・長芋・人参・すだち果汁・酢・しょう油 清汁 さつまいも・ほうれん草・しめじ・しょう油・塩	おすし 高野豆腐・人参・小松菜・ちりめんじゃこ・かんぴょう・すし酢・三温糖・しょう油・塩 鶏肉のトマトソース 鶏もも肉・塩麹・セロリ・ホールトマト・三温糖・塩・オリーブ油 かぼちゃサラダ かぼちゃ・キャベツ・アスパラ・玉ねぎ・塩・マヨドレ かきたま汁 卵・あおさ・しょう油・塩	ビビンパ丼 豚ミンチ・ほうれん草・もやし・玉ねぎ・人参・みそ・三温糖・しょう油・ごま油	
もっちりパン 牛乳 ホットケーキミックス・白玉粉・豆乳・水・チーズ	みたらしパン 牛乳 食パン・三温糖・しょう油・片栗粉	オートミールクッキーオレンジ 牛乳 オートミール・小麦粉・三温糖・塩・油・水	おにぎり りんご チーズ 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	
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・しょう油 白身魚の梅塩麹焼き 白身魚・梅肉・塩麹・みりん 和風和え キャベツ・水菜・コーン・ツナ・すし酢・酢・しょう油 清汁 しろ菜・なめこ・しょう油・塩	豚肉じゃが 豚肉・玉ねぎ・じゃがいも・三温糖・みりん・しょう油・油 れんこんチーズ焼き れんこん・ズッキーニ・塩麹・チーズ 春雨サラダ チンゲン菜・白菜・トマト・春雨・かつお・しょう油 みそ汁 小松菜・人参・ねぎ・みそ	かじきのカレーフリッター かじきまぐろ・酒・みりん・しょう油・カレー粉・白玉粉・片栗粉・塩・油 炒り豆腐 木綿豆腐・豚ミンチ・人参・三度豆・ごぼう・油・三温糖・しょう油・片栗粉 ブロッコリーのマリネ ブロッコリー・玉ねぎ・オリーブ油・塩・酢 清汁 大根・レタス・わかめ・しょう油・塩				
黒糖蒸しパン 牛乳 小麦粉・米粉・BP・豆乳・黒砂糖・おから	食パン 牛乳 食パン・ジャム	水無月 オレンジ 牛乳 米粉・上新粉・三温糖・甘納豆				

乳児の朝おやつ
月 牛乳・せんべい
火 牛乳・クラッカー
水 牛乳・ビスケット
木 牛乳・せんべい
金 牛乳・クラッカー
土 牛乳・せんべい