



令和元年 6月 予定献立



日曜日	曜日	主食	主菜・副菜・汁物	主な食材	おやつ	主な食材	夕食
15	土	ご飯(米)	鶏肉の照り焼き しらすとキャベツのサラダ 大根のみそ汁	鶏肉 醤油 みりん 酒 しらす キャベツ 人参 きゅうり 酢 塩 菜種油 大根 油揚げ みそ にぼしだし	オレンジゼリー せんべい 果物 牛乳	オレンジジュース 寒天 砂糖 せんべい	
3	月	ご飯(米)	ホイコーロー かぼちゃの甘煮 おくらとしらす和え かきたま汁	豚肉 きゃべつ 人参 ビーマン にんにく 生姜 味噌 醤油 素精糖 菜種油 かぼちゃ 素精糖 醤油 おくら しらす かつおだし 醤油 卵 玉ねぎ えのき 三つ葉 塩 醤油 かつおだし 片栗粉	あげうどん (カレー味) 果物 牛乳	うどん カレー粉 塩 菜種油	スパゲティ サラダ 汁物
4	火	ご飯(米)	鮭の磯辺焼き 五目煮豆 わかめと胡瓜の酢の物 きゃべつのみそ汁	鮭 醤油 みりん 酒 青のり 大豆 ごぼう 人参 こんにゃく 昆布 さやいんげん 素精糖 醤油 みりん わかめ きゅうり 酢 素精糖 塩 きゃべつ 厚揚げ 味噌 にぼしだし	クッキー 果物 牛乳	薄力粉 BP 素精糖 卵 バター	おにぎり 和え物 汁物
5	水	ご飯(米)	鶏肉のケチャップあんからめ 千切りキャベツ	鶏肉 生姜 酒 塩 片栗粉 ケチャップ 醤油 素精糖 きゃべつ	あじさいゼリー クラッカー 果物 牛乳	ぶどうジュース 素精糖 カルピス 寒天 クラッカー	混ぜご飯 煮物 汁物
19	水	ゆかりご飯 (米、ゆかり)	ジャーマンポテトサラダ 青菜と椎茸のすまし汁	じゃが芋 ベーコン 玉ねぎ 人参 きゅうり マヨネーズ 塩 コーン ほうれん草 椎茸 豆腐 塩 醤油 かつおだし			
6	木	ご飯(米)	さばの竜田揚げ ごぼうと人参の煮物 小松菜の磯辺和え なすのみそ汁	さば 醤油 酒 片栗粉 菜種油 ごぼう 人参 菜種油 醤油 素精糖 小松菜 きざみのみり かつおだし 醤油 なす 玉ねぎ 油揚げ 味噌 にぼしだし	ブラウニー 果物 牛乳	薄力粉 卵 ココア バター 砂糖 レーズン	ご飯 焼きもの 汁物
7	金	パン	レーズンパン おからのミートローフ マカロニフレンチサラダ ミニトマト わかめとしめじのスープ	レーズンパン おから 豚挽肉 玉ねぎ 卵 パン粉 牛乳 塩 チーズ ケチャップ マカロニ きゅうり 人参 きゃべつ ツナ 塩 菜種油 酢 ミニトマト わかめ しめじ もやし 塩 醤油 かつおだし	梅おかかおにぎり 果物 牛乳	ご飯 梅びしお かつお節 醤油	炒飯 サラダ 汁物
8	土	ご飯(米)	鮭の塩焼き かぶのサラダ ほうれん草のすまし汁	鮭 塩 かぶ きゅうり 人参 ツナ 酢 塩 菜種油 ほうれん草 しめじ 塩 醤油 かつおだし	ココア蒸しパン 果物 牛乳	薄力粉 BP 素精糖 ココア	
10	月	ご飯(米)	ハヤシライス カラフルサラダ 豆腐とえのきのスープ	豚肉 玉ねぎ しめじ 素精糖 塩 バター ソース 小麦粉 ケチャップ トマト缶 菜種油 きゅうり トマト きゃべつ さやいんげん パプリカ コーン 酢 塩 菜種油 豆腐 えのき 大根 塩 醤油 かつおだし	フライドポテト 果物 牛乳	じゃが芋 塩 青のり 菜種油	ご飯 焼きもの 汁物
11	火	ご飯(米)	魚の野菜あんかけ もやしのナムル じゃが芋と人参の煮物 わかめと麩のスープ	すずき 片栗粉 酒 塩 菜種油 玉ねぎ 人参 えのき 醤油 素精糖 味噌 豆もやし きゅうり 素精糖 塩 酢 ごま油 じゃがいも 人参 素精糖 醤油 麩 わかめ 長ねぎ 塩 醤油 かつおだし	きな粉団子 果物 牛乳	上新粉 白玉粉 きな粉 素精糖 塩	炒飯 サラダ 汁物
12	水	ご飯(米)	鶏肉の香味焼き ひじきの煮物 青菜とえのきのお浸し 玉ねぎのみそ汁	鶏肉 梅びしお しょうが 万能ねぎ 醤油 みりん 酒 ひじき 人参 油揚げ 菜種油 醤油 素精糖 ほうれん草 えのき 醤油 かつおだし 玉ねぎ 油揚げ わかめ 味噌 にぼしだし	マドレーヌ 果物 牛乳	薄力粉 BP バター 卵 砂糖	混ぜご飯 煮物 汁物
13	木	ご飯(米)	麻婆豆腐丼 かぼちゃのサラダ 春雨スープ	豆腐 豚肉 葱 人参 生姜 にんにく 菜種油 味噌 醤油 素精糖 片栗粉 南瓜 人参 きゅうり コーン きゃべつ マヨネーズ 塩 春雨 きゃべつ ささみ 塩 醤油 かつおだし 片栗粉	バナナの スコーン 果物 牛乳	薄力粉 BP 素精糖 牛乳 バター バナナ	おにぎり 和え物 汁物
14	金	うどん	きつねうどん 金時豆煮 大根ときゅうりのごま酢漬	うどん ねぎ 人参 油揚げ 醤油 素精糖 塩 酒 ほうれん草 みりん かつおだし 金時豆 素精糖 塩 大根 きゅうり ごま 酢 塩 素精糖	キャロットライス 果物 牛乳	ご飯 人参 玉ねぎ 鶏ひき肉 塩 菜種油	スパゲティ サラダ 汁物

※献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。
☆19日は誕生会です。

しもほうや保育園