

6月使用食品

日	献立名	黄の仲間、熱や力の元になる		赤の仲間、血や肉になる		緑の仲間、体の調子を整える	
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC
2日	牛乳 ご飯 豆腐のみそ汁 あじフライ 個人用中濃ソース もやしと油揚げのごま酢和え	こしひかり 小麦粉 パン粉 砂糖	油 ごま	豆腐 みそ あじ 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな 玉ねぎ えのきたけ ねぎ もやし	
3日	牛乳 ご飯 沢煮椀 ポークチャップ 白和え あじさいゼリー	こしひかり はるさめ 砂糖 ゼリー	油 ごま	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	にんじん さやえんどう トマト	ごぼう えのきたけ たけのこ にんにく 玉ねぎ えだまめ コーン
4日	牛乳 ご飯 打ち豆のみそ汁 柿の種のかみかみから揚げ 茎わかめのきんぴら	こしひかり 柿の種 かたくり粉	油 ごま	打ち豆 みそ 鶏肉 さつま揚げ	牛乳 茎わかめ	こまつな にんじん だいこん えのきたけ ねぎしょうが ごぼう	
5日	牛乳 ご飯 青菜のみそ汁 いかのさらさ揚げ ポテトサラダ	こしひかり かたくり粉 米粉 じゃがいも	油 ノンエッグマヨネーズ	油揚げ みそ いか	牛乳	こまつな にんじん だいこん なめこしょうが きゅうり コーン	
6日	牛乳 米粉コッペパン チョコクリーム ふわふわ玉子スープ 大豆とコーンの焼きメンチカツ ごぼうとチキンのサラダ	米粉パン チョコクリーム じゃがいも パン粉 砂糖 米粉	ごま油 ごま	たまご 大豆 鶏肉	牛乳	にんじん 玉ねぎ コーン ごぼう きゅうり	
9日	牛乳 麦ごはん ビーフンスープ ガバオライスの具 切干大根サラダ	こしひかり 大麦 ビーフン 砂糖	油 ごま ごま油	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳	こまつな にんじん ピーマン バジル キャベツしいたけ ねぎ にんにくしょうが 玉ねぎ 切干大根 きゅうり コーン	
10日	牛乳 ご飯 すまし汁 鶏肉のレモンソース 揚げ大豆サラダ	こしひかり ふ かたくり粉 砂糖	油	鶏肉 大豆	牛乳 チーズ	ほうれん草 にんじん パセリ	玉ねぎ えのきたけレモン キャベツ きゅうり コーン
11日	牛乳 ご飯 豆腐だんご汁 いわしの梅煮 干草和え	こしひかり 白玉粉 米粉 砂糖	ごま	豆腐 油揚げ	牛乳 いわし	にんじん こまつな だいこん はくさい ごぼう ねぎ 梅 もやし コーン	
12日	牛乳 ご飯 ハヤシライス ツナとフロッキーのサラダ なんちゃってアップルパイ	こしひかり じゃがいも 砂糖 りんごジュース ほうろくの皮 小麦粉	油 ハヤシルウ	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー キャベツコーン りんご	にんにくしょうが 玉ねぎ ぶなしめじ マッシュルーム キャベツコーン りんご
13日	牛乳 米粉めん 山菜かけ汁 かき揚げ きゅうりのじゃこ和え	米粉めん 砂糖 小麦粉	油 ごま油 ごま	鶏肉	牛乳 いわし 昆布 あげちりめん	にんじん わらび みずな 山うたけのこ ねぎ えのきたけ 玉ねぎ えだまめ きゅうり もやし	
16日	牛乳 ご飯 みそけんちん汁 車ぶフライの甘辛 キャベツの塩昆布和え	こしひかり 車ぶ 小麦粉 パン粉 砂糖	ごま油 油 ごま	豆腐 みそ	牛乳 昆布	にんじん ほうれん草 こまつな だいこん ねぎしいたけ キャベツコーン	

日	献立名	黄の仲間、熱や力の元になる		赤の仲間、血や肉になる		緑の仲間、体の調子を整える	
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC
17日	牛乳 ご飯 チンゲン菜のスープ チーズタッカルビ もずくのチャブチエ	こしひかり かたくり粉 砂糖	ごま油 ごま	豆腐 鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ もずく	チンゲンサイ にんじん ピーマン	玉ねぎ きくらげ にんにく しょうが キャベツ
18日	牛乳 ご飯 海鮮中華丼 春雨サラダ 杏仁デザート	こしひかり かたくり粉 はるさめ 砂糖 杏仁豆腐	油 ごま油 ごま	いか ほたて なた	牛乳	チンゲンサイ ピーマン にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ きくらげ きゅうり キャベツ コーン もも みかん バイナップル
19日	牛乳 ご飯 根菜の具汁 ごま焼肉 梅和え	こしひかり じゃがいも 砂糖	油 ごま	厚揚げ 大豆 豆乳 みそ 豚肉	牛乳	にんじん	れんこん だいこん ごぼう ぶなしめじ ねぎしょうが にんにく 玉ねぎ もやし キャベツ きゅうり 梅
20日	牛乳 丸パン ソフトチーズ クリームシチュー チキンのハーブ焼き かくれんぼサラダ	パン じゃがいも 砂糖	油 ホワイトルウ オリーブ油	鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー パセリ バジル	玉ねぎ にんにくレモン キャベツきゅうり コーン
23日	牛乳 ご飯 中華コーンスープ 鶏肉とレバーの揚げ煮 大豆もやしナムル	こしひかり かたくり粉 じゃがいも 砂糖	油 ごまごま油	たまご 鶏レバー 鶏肉 みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん もやし きゅうり しょうが	
24日	牛乳 麦ごはん ポークカレー 福神漬け和え さくらんぼゼリー	こしひかり 大麦 じゃがいも さくらんぼゼリー	油 カレールウ ごま ごま油	豚肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ グリーンピース 大根 なす れんこん キャベツ きゅうり
25日	牛乳 ご飯 塩とり汁 ほっけのスタミナ焼き 和風マカロニサラダ	こしひかり マカロニ	ノンエッグマヨネーズ	鶏肉 油揚げ ほっけ 大豆 ツナ	牛乳	にんじん こまつな キャベツ ねぎ しいたけ 玉ねぎ きゅうり にんにく	
26日	牛乳 ご飯 肉じゃが えびカツ えのきと青菜ののりあえ	こしひかり じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉	油	豚肉 えび	牛乳 のり	にんじん いんげん こまつな	玉ねぎ しいたけ キャベツ えのきたけ
27日	牛乳 うどん 豆乳坦々スープ 五目肉団子 おかか和え	うどん 砂糖 パン粉 米粉	油 ごま	豚肉 大豆 豆乳 みそ かつおぶし	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ	にんにくしょうが もやし きくらげ ねぎ キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ えだまめ しいたけ
30日	牛乳 ご飯 キムチ豚汁 厚揚げのごまだれかけ たくあん和え	こしひかり じゃがいも 砂糖 かたくり粉	ごま	豚肉 豆腐 みそ 厚揚げ	牛乳	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ 白菜 玉ねぎ たくあん キャベツ きゅうり