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
1月	牛乳 ご飯 豆腐とわかめのみそ汁 豚肉の生姜炒め ポテトサラダ	こしひかり さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ	とうふ　みそ ぶたにく　ハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ えのきたけ　ねぎ しょうが　きゅうり コーン
2火	牛乳 ご飯 もずくスープ 鮭のカレーパン粉焼き しょうゆフレンチ	こしひかり じゃがいも パンこ	あぶら	ベーコン　さけ ハム	ぎゅうにゅう もずく	にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ もやし　コーン
3水	牛乳 ご飯 具だくさんキムチ汁 厚揚げのごまだれ のり酢和え	こしひかり じゃがいも つきこん かたくりこ さとう	あぶら ごま	ぶたにく　とうふ みそ　あつあげ ツナ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい　もやし
4木	牛乳　ビーンズフィッシュ 麦ごはん 五目汁 かみかみ丼 カルシウムサラダ	こしひかり おおむぎ つきこん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	あぶらあげ かまぼこ ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう ひじき　チーズ かたくちいわし あおのり	にんじん ピーマン こまつな	だいこん　しいたけ ねぎ　ごぼう たけのこ　れんこん きくらげ　キャベツ きりぼしだいこん コーン
5金	牛乳 米粉パン　ブルーベリージャム アスパラのクリームスープ スペイン風オムレツ カミカミサラダ	こめこパン みずあめ じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら シチューのもと	とりにく たまご だいず　さきいか	ぎゅうにゅう ちょうりよう牛乳 だっしふんにゅう	アスパラガス にんじん パセリ ほうれんそう	ブルーベリー たまねぎ マッシュルーム きゅうり　キャベツ ごぼう　コーン
8月	牛乳 ご飯 キャベツのみそ汁 鶏肉と高野豆腐の揚げ煮 ゆかり和え	こしひかり かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら　ごま	あぶらあげ みそ　とりにく こうやどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん　しそ	キャベツ　たまねぎ えのきたけ　ねぎ しょうが　もやし きゅうり
9火	牛乳 ご飯 どさんこスープ たらのトマトチーズ焼き ごまだれサラダ	こしひかり パンこ さとう	バター オリーブオイル ごま ごまあぶら	ぶたにく　みそ たら	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト バジル	たまねぎ　もやし えのきたけ　しなちく コーン　にんにく キャベツ　きゅうり
10水	牛乳 ご飯 カレー肉じゃが 車ふフライの甘辛 キャベツの昆布和え	こしひかり じゃがいも さとう　しらたき くるまふ こむぎこ パンこ	あぶら　ごま	ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん こまつな	しょうが　たまねぎ キャベツ　コーン
11木	牛乳 ご飯 トックスープ ほっけのスタミナ焼き チャプチェ	こしひかり トック はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	とりにく あつあげ ほっけ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら ピーマン	はくさい　にんにく たけのこ しいたけ しょうが
12金	牛乳 米粉めん 和風汁 かき揚げ 切り干し大根ののりごまあえ	こめこめん さつまいも こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	とりにく かまぼこ　ツナ	ぎゅうにゅう しらす干し チーズ　のり	にんじん	たまねぎ　はくさい えのきたけ　ねぎ ごぼう　えだまめ きりぼしだいこん きゅうり　もやし
15月	牛乳　トリプルゼリー 麦ごはん ビーフンスープ ガパオライスの具 ひじきの中華和え	こしひかり おおむぎ ビーフン さとう ゼリー	あぶら ごまあぶら ごま	ベーコン とりにく ぶたにく だいず　ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	チンゲンサイ にんじん 青ピーマン 赤ピーマン バジル	たまねぎ　しいたけ ねぎ　にんにく しょうが　黄ピーマン キャベツ　きゅうり ぶどう　ライム ブルーベリー

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
16火	牛乳 ご飯 じゃがいものみそ汁 あじフライ もやしと油揚げのごま酢和え	こしひかり じゃがいも こむぎこ パンこ さとう	あぶら　ごま	みそ　あじ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ ねぎ　もやし
17水	牛乳 ご飯 こまったさんのシチュー こまったさんのハンバーグ ツナサラダ	こしひかり じゃがいも さとう パンこ	あぶら	とりにく ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり コーン
18木	牛乳 ご飯 なめこ汁 いかのさらさ揚げ じゃがいものきんぴら	こしひかり かたくりこ こめこ じゃがいも つきこん さとう	あぶら　ごま	とうふ　みそ いか さつまあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん いんげん	だいこん なめこ　ねぎ しょうが
19金	牛乳 背割りコッペパン トマトと卵のスープ チリコンカン 野菜のマリネ	パン かたくりこ さとう	あぶら	ベーコン たまご ぶたにく だいず　ハム	ぎゅうにゅう	トマト にんじん	たまねぎ　レタス コーン　にんにく マッシュルーム キャベツ　きゅうり
22月	牛乳 ご飯 沢煮椀 さばのみそ煮 磯香和え	こしひかり はるさめ さとう	ごま	ぶたにく かまぼこ　さば みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん さやえんどう こまつな	ごぼう　えのきたけ たけのこ　もやし キャベツ
23火	牛乳 ご飯 マカロニスープ 鶏肉のレモンソース 揚げ大豆サラダ	こしひかり マカロニ じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら	ベーコン とりにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ　レモン きゅうり　コーン
24水	牛乳 わかめごはん じゃがベー汁 ちくわの香り焼き 和風ツナサラダ	こしひかり じゃがいも つきこん さとう	バター ノンエッグマヨネーズ あぶら　ごま	わかめ ベーコン　みそ ちくわ かつおぶし　ツナ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん　にら ほうれんそう	たまねぎ　コーン キャベツ
25木	牛乳　チーズ ご飯 あさりのスープ 豆腐ハンバーグのごまケチャップソース カレーもやし	こしひかり パンこ さとう	ごま あぶら	あさり ぶたにく とりにく とうふ　ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん いんげん	はくさい たまねぎ もやし きゅうり
26金	牛乳 うどん 豆乳坦々スープ ウインナーとチーズの春巻き 切り干し大根の中華サラダ	ゆでうどん はるまきのかわ さとう	あぶら　ごま ごまあぶら	ぶたにく だいず とうにゅう みそ　ウインナー ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	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 きりぼしだいこん キャベツ　きゅうり
29月	牛乳 麦ごはん チキンカレー ひじきサラダ ヨーグルト	こしひかり おおむぎ じゃがいも さとう	あぶら カレールウ	とりにく だいず　ハム	ぎゅうにゅう チーズ　ひじき ヨーグルト	にんじん	しょうが　にんにく たまねぎ グリーンピース キャベツ　きゅうり コーン
30火	牛乳 ご飯 厚揚げのみそ汁 いわしの蒲焼き ごまマヨ和え	こしひかり じゃがいも さとう	あぶら　ごま ノンエッグマヨネーズ	あつあげ　みそ いわし ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ　ねぎ キャベツ　コーン