



6月の献立表



日付	お昼の献立	おやつ 午前 午後	肉や血を作る食品	体の調子を整える食品	力や体温となる食品
1 (土)	豚丼 もやしときゅうりの中華サラダ ゼリー	ヨーグルト おかし 牛乳	豚肉 牛乳 カニカマ	もやし きゅうり 玉ねぎ 人参	ごはん
3 (月)	親子丼 ほうれん草とツナのごま和え みそ汁 パナナ	ベジタべる 牛乳 食パン(きな粉マーガリン) 牛乳	鶏肉 卵 ツナ 油揚げ 豆腐 牛乳 きな粉	人参 玉ねぎ ほうれん草 わかめ パナナ	ごはん 食パン
4 (火)	ごはん スタミナ焼 春雨サラダ スープ ゼリー	おせんべい 牛乳 蒸しパン ジュース	豚肉 ハム 牛乳	人参 ニラ 玉ねぎ レタス きゅうり チンゲン菜	ごはん 春雨
5 (水)	ごはん クリームコロッケ ブロッコリーとコーンのサラダ かき玉汁 オレンジ	ブルーチェ チーズドック 牛乳	卵 チーズ 牛乳	ブロッコリー レタス 人参 コーン ニラ 長ねぎ オレンジ	ごはん
6 (木)	マーボー丼 ししゃも キャベツの甘酢和え スープ チーズ	かつばえびせん 牛乳 フルーツヨーグルト	豚ひき肉 豆腐 ヨーグルト ししゃも 牛乳 チーズ	人参 長ねぎ ニラ しいたけ キャベツ レーズン わかめ えのき 果物	ごはん
7 (金)	ごはん 肉じゃが ほうれん草の納豆和え みそ汁 グレープフルーツ	かにパン 牛乳 うどん	豚肉 納豆 豆腐 牛乳	玉ねぎ 人参 かいわれ ほうれん草 えのき なめこ 長葱 グレープフルーツ	ごはん うどん
8 (土)	豚丼 もやしときゅうりの中華サラダ ゼリー	ヨーグルト おかし 牛乳	豚肉 牛乳 カニカマ 牛乳 ヨーグルト	もやし きゅうり 玉ねぎ 人参	ごはん
10 (月)	ごはん 鮭のムニエル 粉ふき芋 ブロッコリーとコーンのマヨ和え スープ ゼリー	プリン ホットドッグ 牛乳	鮭 ベーコン ウインナー 牛乳	ブロッコリー コーン 人参 ニラ 玉ねぎ えのき キャベツ	ごはん じゃがいも パン
11 (火)	ごはん シューマイ ミントマト もやしのナムル みそ汁 チーズ	ふがし 牛乳 きな粉マカロニ 牛乳	豚ひき肉 油揚げ 豆腐 きな粉 チーズ	人参 きゅうり 玉ねぎ やえんどう トマト	ごはん マカロニ
12 (水)	ごはん 鶏のから揚げ キャベツときゅうりの塩昆布和え みそ汁 オレンジ	どうぶつビスケット 牛乳 ホットケーキ 牛乳	鶏肉 油揚げ 卵 牛乳	キャベツ きゅうり ニラ もやし オレンジ	ごはん
13 (木)	焼きそば 南瓜のひじき煮 中華風わかめスープ パナナ	クラッカー 牛乳 プリンアラモード風	豚肉 牛乳 生クリーム	キャベツ 人参 南瓜 ひじき わかめ 長ねぎ なめこ パナナ	ごはん
14 (金)	ごはん スパニッシュオムレツ わかめサラダ スープ ゼリー	サッポロポテト 乳酸菌飲料 菜飯おにぎり 麦茶	卵 チーズ 牛乳 カニカマ ベーコン	玉ねぎわかめ 寒天 レタス きゅうり チンゲン菜 人参	ごはん じゃがいも
15 (土)	☀️ 親子遠足 🚗 🚗 🚗				
17 (月)	ごはん 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ ミントマト みそ汁 ゼリー	ブリッツ 牛乳 シュガーマーガリンサンド 野菜ジュース	豚肉 ハム 牛乳	玉ねぎ 人参 きゅうり コーン トマト 小松菜	ごはん 食パン じゃがいも
18 (火)	カレーライス ツナサラダ チーズ	エアリアル 牛乳 ババロアケーキ	豚ひき肉 ツナ 竹輪 チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 きゅうり レタス コーン	ごはん じゃがいも
19 (水)	冷やし中華 南瓜サラダ パナナ	ビスコ 牛乳 マーラーカオ風蒸しパン 牛乳	ハム ベーコン 卵 牛乳	きゅうり ｶｯﾁ 玉ねぎ パナナ	中華めん
20 (木)	ごはん アジフライ 大豆とひじきのサラダ みそ汁 グレープフルーツ	かつばえびせん 牛乳 フライドポテト 牛乳	アジ 大豆 カニカマ 牛乳	ほうれん草 人参 玉ねぎ キャベツ さやえんどう コーン	ごはん マカロニ
21 (金)	ごはん 餃子 トマトの中華サラダ スープ チーズ	ブルーチェ ココア蒸しパン 牛乳	ベーコン 牛乳 豚ひき肉 チーズ	トマト レタス きゅうり コーン わかめ しめじ 人参	ごはん
22 (土)	《煙霧消毒の為》 サンドイッチ 牛乳 ゼリー	プリン おかし 牛乳	ハム ツナ 生クリーム 牛乳	きゅうり パナナ キウイ	パン
24 (月)	ごはん 鶏の照り焼き 五目大豆 みそ汁 グレープフルーツ	鈴カステラ 牛乳 おかし カルピス	鶏肉 大豆 さつま揚げ 牛乳	ごぼう 人参 わかめ なめこ キャベツ グレープフルーツ	ごはん
25 (火)	★お誕生会★ ナポリタンスパゲティー ハンバーグ シルバーサラダ オレンジ	チーズあられ 牛乳 豆乳蒸しパン 牛乳	ウインナー 豚ひき肉 ハム 牛乳	玉ねぎ ビーマン キャベツ きゅうり オレンジ	スパゲティー 春雨
26 (水)	ごはん おさかなフライ ひじき煮 みそ汁 ゼリー	サッポロポテト 牛乳 メープルサンド 牛乳	かわいい 竹輪 大豆 豆腐 牛乳	ひじき 人参 玉ねぎ 小松菜	ごはん 食パン
27 (木)	ロールパン マカロニグラタン コールスローサラダ スープ メロン	せんべい ヨーグルト おかし 牛乳	ウインナー チーズ 牛乳 ベーコン	玉葱 人参 きゅうり コーン チンゲン菜 メロン	パン マカロニ
28 (金)	ハヤシラシス コーンサラダ チーズ	じゃがりこ 牛乳 焼きうどん	豚肉 牛肉 竹輪 牛乳 チーズ	人参 玉ねぎ コーン 竹輪 レタス きゅうり キャベツ しいたけ	ごはん うどん
29 (土)	豚丼 もやしときゅうりの中華サラダ ゼリー	プリン おかし 牛乳	豚肉 牛乳 カニカマ 牛乳 ヨーグルト	もやし きゅうり 玉ねぎ 人参	ごはん