

# 6月給食予定献立表

アレルギー表示 ■小麦 ●卵 ▲牛乳

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				AMおやつ		PMおやつ ★は手作りおやつ	
			主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	材料	献立	材料
1	火	ごはん アジのスタミナソース もやしとささみの和え物 厚揚げのごまマヨ焼 味噌汁	あじ 鶏ささみ 生揚げ 赤みそ	玉ねぎ・ピーマン・赤パプリカ きゅうり・太もやし・人参	米(国産) 油 砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用)・白ごま	■焼肉のたれ だし・■醤油 ■醤油 だし	▲マンナビスケット お茶	■/▲マンナビスケット 麦茶	きなこマカロン★ ▲牛乳	■マカロン・きな粉 砂糖・塩 ▲牛乳
2	水	麦入りごはん すき焼き風煮 ブロッコリーのツナ和え	牛肉・焼豆腐 ツナフレーク	白菜・玉ねぎ・人参・グリーンピース ブロッコリー・人参	米(国産)・押麦 砂糖 砂糖	だし・本みりん・料理酒・■醤油 だし・■醤油	野菜ハイハイ お茶	野菜ハイハイ 麦茶	▲あじさい彩りかん★ ▲牛乳	寒天・▲カルピス ぶどうゼリー ▲牛乳
3	木	ごはん 鶏肉のバーベキューソース ゆでブロッコリー さつま揚げと野菜のソテー スープ	鶏肉 平天	ブロッコリー 小松菜・人参・玉ねぎ 大根・しめじ・ドライトマト	米(国産) ■小麦粉・油・砂糖・でん粉 油	塩・料理酒・ウスターソース・トマトケチャップ・■醤油・コンソメ 塩 コンソメ コンソメ	ベイベービスケット お茶	■たべっこベイベービスケット 麦茶	黒糖ちんすこう★ ▲牛乳	■小麦粉・油・黒砂糖 砂糖・塩 ▲牛乳
4	金	ごはん ▲白身魚のチーズ照焼 キャベツの和え物 じゃこ大豆 味噌汁	ホキ・▲ミックスチーズ しらす・大豆 赤みそ	キャベツ・きゅうり・人参 玉ねぎ・かぼちゃ	米(国産) 油・砂糖 砂糖 油・砂糖 ■お豆腐	■醤油・本みりん だし・■醤油 ■醤油・料理酒 だし	▲ウエハース お茶	■/▲マンナウエハース 麦茶	せんべい(ぼたぼた焼) たべのりいりこ★ ▲牛乳	■ぼたぼた焼き いりこ・白ごま・砂糖 ■醤油・本みりん ▲牛乳
5	土	そばろ丼 ほうれん草の和え物 味噌汁	鶏ひき肉・大豆たんぱく 豆腐・赤みそ	コーン・グリーンピース ほうれん草・太もやし・人参 えのきたけ・わかめ	米(国産)・油・砂糖 砂糖	本みりん・塩・■醤油・だし だし・■醤油 だし			ミニアスバラガス ▲牛乳	■アスバラガスビスケット ▲牛乳
7	月	麦入りごはん 鶏肉の塩こうじ揚げ ごぼうの味噌マヨサラダ ●かき玉汁	鶏肉 赤みそ ●卵	にんにく・しょうが ごぼう・大根・人参・きゅうり 玉ねぎ・人参	米(国産)・押麦 ■小麦粉・でん粉・油 マヨネーズタイプ(卵不使用)	塩こうじ だし・■醤油・塩	▲マンナビスケット お茶	■/▲マンナビスケット 麦茶	▲ビスケット(シガーフライ) フルーツ(オレンジ) ▲牛乳	■/▲シガーフライ オレンジ ▲牛乳
8	火	ごはん サケの照焼 ほうれん草のポン酢和え ひじきと高野豆腐の煮物 味噌汁	さけ 凍り豆腐 油揚げ・赤みそ	ほうれん草・白菜・人参 ひじき・人参・さやいんげん かぼちゃ・玉ねぎ	米(国産) 砂糖・油 油・砂糖	■醤油・本みりん・料理酒 だし・■ほん酢 だし・■醤油・料理酒 だし	ハイハイ お茶	ハイハイ 麦茶	あずき蒸しパン★ ▲牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖・粒あん ▲牛乳
9	水	お弁当の日					▲ウエハース お茶	■/▲マンナウエハース 麦茶	せんべい(ぼたぼた焼) ▲牛乳	■ぼたぼた焼き ▲牛乳
10	木	ごはん サバの味噌焼 小松菜の和え物 ●▲ベーコンともやしのソテー すまし汁	さば・赤みそ ●/▲ベーコン 豆腐	小松菜・白菜・人参 太もやし・ニラ しめじ・玉ねぎ	米(国産) 砂糖・油 砂糖 油	本みりん・料理酒 だし・■醤油 コンソメ だし・■醤油・塩	ハイハイ お茶	ハイハイ 麦茶	大学かぼちゃ★ ▲牛乳	かぼちゃ 黒砂糖 ▲牛乳
11	金	ごはん 鶏肉のおかか焼 キャベツの塩昆布和え さつま芋の煮物 味噌汁	鶏肉・かつお節 赤みそ	ほうれん草・キャベツ・人参・■塩昆布 玉ねぎ・青ねぎ	米(国産) 砂糖・油 さつま芋・砂糖 ■お豆腐	■醤油・本みりん だし だし・■醤油 だし	ベイベービスケット お茶	■たべっこベイベービスケット 麦茶	チヂミ★ ▲牛乳	■小麦粉・でん粉・塩・豚肉・ニラ 玉ねぎ・油・■醤油・ごま油 ▲牛乳
12	土	五目うどん かぼちゃの煮物 フルーツ(バナナ)	鶏肉 生揚げ	白菜・人参・ごぼう・小松菜 かぼちゃ・グリーンピース バナナ	■うどん 砂糖	だし・■醤油・本みりん・塩 だし・■醤油・料理酒			せんべい(ぼたぼた焼) ▲牛乳	■ぼたぼた焼き ▲牛乳
14	月	●他人丼 キャベツのじゃこ和え うぐいす豆 味噌汁	豚肉・●卵 しらす 赤みそ	玉ねぎ・グリーンピース キャベツ・きゅうり・人参 うぐいす豆 えのきたけ・わかめ	砂糖・米(国産) 砂糖	■醤油・本みりん・だし だし・■醤油 だし	▲マンナビスケット お茶	■/▲マンナビスケット 麦茶	フルーツボンチ★ ▲牛乳	寒天・砂糖 パン(缶詰)・みかん(缶詰) ▲牛乳
15	火	麦入りごはん 鶏肉の生姜焼 ナムル 昆布イリチー(炒め煮) すまし汁	鶏肉 豆腐	しょうが 白菜・人参・チンゲン菜 細切昆布・切干大根・干しいたけ・人参 玉ねぎ・青ねぎ	米(国産)・押麦 砂糖・油 白ごま・砂糖・ごま油 つきこんにゃく・油・砂糖	■醤油・本みりん・料理酒 ■醤油 ■醤油・本みりん・だし だし・■醤油・塩	ハイハイ お茶	ハイハイ 麦茶	▲牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・きな粉 黒砂糖・油・バナナ ▲牛乳
16	水	麦入りごはん サケの塩焼 白菜の和え物 味噌汁	さけ 豆腐・油揚げ・赤みそ	白菜・きゅうり・しめじ・人参 小松菜	米(国産)・押麦 油 砂糖	塩 だし・■醤油 だし	野菜ハイハイ お茶	野菜ハイハイ 麦茶	ミニアスバラガス ▲牛乳	■アスバラガスビスケット ▲牛乳
17	木	ごはん ヤンニョムチキン 三色ナムル フライドポテト ミョウク(スープ)	鶏肉・赤みそ	太もやし・ほうれん草・人参 わかめ・えのきたけ・玉ねぎ	米(国産) でん粉・油・砂糖・ごま油 白ごま・砂糖・ごま油 ■ポテトフライ・油	料理酒・塩・トマトケチャップ・本みりん ■醤油 鶏がらスープ	ベイベービスケット お茶	■たべっこベイベービスケット 麦茶	小松菜じゃこおにぎり★ ▲牛乳	米(国産)・小松菜 しらす・塩 ▲牛乳
18	金	ごはん ●▲オープンオムレツ 彩りサラダ スープ	●卵・▲牛乳・■/●/▲ハム	玉ねぎ・人参・グリーンピース ブロッコリー・コーン・赤パプリカ しめじ・人参	米(国産) 油 砂糖・油 じゃが芋	コンソメ・塩 ■酢・塩 コンソメ	▲ウエハース お茶	■/▲マンナウエハース 麦茶	2色ゼリー★ ▲牛乳	寒天・りんごジュース 砂糖・ダイゼリー(みかんFe) ▲牛乳
19	土	イタリアンスパゲティ コロコロかぼちゃサラダ スープ	ポークウィンナー	玉ねぎ・人参・ピーマン かぼちゃ・きゅうり 白菜・しめじ・人参	■スパゲティ・油 マヨネーズタイプ(卵不使用)	コンソメ・トマトケチャップ コンソメ			せんべい(ぼたぼた焼) ▲牛乳	■ぼたぼた焼き ▲牛乳
21	月	麦入りごはん 豚肉と野菜の五目炒め じゃが芋のおおさし和え 味噌汁	豚肉 豆腐・赤みそ	玉ねぎ・ピーマン・キャベツ・干しいたけ・人参 あおさのり 人参・青ねぎ	米(国産)・押麦 油・砂糖 じゃが芋	■醤油・本みりん・料理酒 ■醤油・本みりん だし	野菜ハイハイ お茶	野菜ハイハイ 麦茶	かぼちゃマフィン★ ▲牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 豆腐・油・かぼちゃ ▲牛乳
22	火	ごはん アジフライ 根菜のそばろ味噌煮 すまし汁	あじ 豚ひき肉・大豆たんぱく・赤みそ	大根・ごぼう・人参・さやいんげん 玉ねぎ・ほうれん草	米(国産) ■小麦粉・■パン粉・油 油・砂糖 ■お豆腐	塩 だし・本みりん だし・■醤油・塩	▲マンナビスケット お茶	■/▲マンナビスケット 麦茶	▲せんべい(雪の国) ▲牛乳	■/▲せんべい(雪の国) ▲牛乳
23	水	▲ロールパン チキンチャップ ブロッコリーのサラダ 豆スープ	鶏肉 大豆	ブロッコリー・キャベツ・コーン 玉ねぎ・人参・さやいんげん	■/▲ロールパン ■小麦粉・油・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用)	塩・トマトケチャップ・ウスターソース・コンソメ コンソメ	野菜ハイハイ お茶	野菜ハイハイ 麦茶	▲ビスケット(シガーフライ) フルーツ(バナナ) ▲牛乳	■/▲シガーフライ バナナ ▲牛乳
24	木	ごはん サバのごま焼 春雨の酢の物 味噌汁	さば ツナフレーク 豆腐・赤みそ	きゅうり・人参 人参・青ねぎ	米(国産) 油・砂糖・白ごま 緑豆春雨・砂糖	■醤油・本みりん だし・■酢・■醤油 だし	ベイベービスケット お茶	■たべっこベイベービスケット 麦茶	焼おにぎり★ ▲牛乳	米(国産)・油 ■醤油・本みりん ▲牛乳
25	金	麦入りごはん 回鍋肉 ポテトサラダ 中華スープ	豚肉・赤だしみそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン・にんにく きゅうり・人参 チンゲン菜・玉ねぎ・コーン	米(国産)・押麦 油・砂糖 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用)	鶏がらスープ・料理酒・■醤油 塩 鶏がらスープ	▲ウエハース お茶	■/▲マンナウエハース 麦茶	水無月★ ▲牛乳	でん粉・白玉粉・■小麦粉 砂糖・粒あん ▲牛乳
26	土	スタミナ丼 チンゲン菜ともやしの和え物 味噌汁	豚肉 豆腐・赤みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン チンゲン菜・太もやし・コーン 人参・青ねぎ	油・米(国産) 砂糖	■焼肉のたれ だし・■醤油 だし			ミニアスバラガス ▲牛乳	■アスバラガスビスケット ▲牛乳
28	月	▲鶏肉カレー(鶏レバー入り) ブロッコリーと白菜のおかか和え フルーツ(オレンジ)	鶏肉・■鶏レバー煮込み かつお節	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・白菜・人参 オレンジ	じゃが芋・油・米(国産) 砂糖	■/▲カレールウ ■醤油・だし	ハイハイ お茶	ハイハイ 麦茶	▲ビスコ フルーツ(オレンジ) ▲牛乳	■/▲ビスコ オレンジ ▲牛乳
29	火	麦入りごはん 白身魚のねぎ塩こうじ焼 ちくわとキャベツの和風マヨドレ和え 高野豆腐とかぼちゃの煮物 味噌汁	ホキ ■ちくわ 凍り豆腐 油揚げ・赤みそ	青ねぎ キャベツ・人参 かぼちゃ 玉ねぎ・小松菜	米(国産)・押麦 油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖	塩こうじ ■醤油 だし・■醤油・料理酒 だし	▲マンナビスケット お茶	■/▲マンナビスケット 麦茶	黒糖おさつ蒸しパン★ ▲牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・黒砂糖 さつま芋・黒ごま ▲牛乳
30	水	ケチャップライス ローストチキン ピーズサラダ スープ もちゼリー	ポークウィンナー 鶏肉 大豆	玉ねぎ・ミックスベジタブル にんにく きゅうり・人参・コーン ほうれん草・玉ねぎ・人参	油・米(国産) 油 マヨネーズタイプ(卵不使用)	トマトケチャップ・コンソメ 塩・■醤油・料理酒 コンソメ コンソメ	野菜ハイハイ お茶	野菜ハイハイ 麦茶	お誕生会ケーキ★ ▲牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・豆腐 油・いちごジャム・桃(缶詰) ▲牛乳

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。