



# 令和5年 6月のメニュー表



**赤** 血や肉・骨となる

**黄** 熱や力となる

**緑** 体の調子をよくなる

体の調子をよくなる

日曜	献立名		材料名(昼)			日曜	献立名		材料名(昼)		
	昼食	おやつ	赤	黄	緑		昼食	おやつ	赤	黄	緑
1 木	ごはん チキンのケチャップあんかけ(2こ) なのはなの白あえ だいこんのすまし汁	★ブルーベリースコーン	鶏モモ肉 もめんとうふ	ごはん しろごま なたくりこ 大豆油 グラニュー糖	なのはなの にんじん だいこん だいこん葉	16 金	ごはん ★てりやきハンバーグ きりぼしだいこん煮 フルーツカクテル たまねぎとポテトのみそ汁	★チーズマフィン	★ハンバーグ 油揚げ こんぶ シーチキン	ごはん じゃがいも グラニュー糖 大豆油	切干だいこん にんじん しいたけ たまねぎ フルーツカクテル
2 金	なめしごはん ★さかなのチーズ風味やき ごぼうのいため煮 もずく酢のもの こまつなのみそ汁	★ブラウニー	ホキ 豚コマ肉 もずく あぶらあげ	なめしごはん ★ハム パン粉 大豆油 ゴマ油 グラニュー糖	ごぼう いとこんにやく にんじん きゅうり こまつな	17 土	ごはん ホイコーロー風いため ベニイモだんご(1こ) なのはなのゴマあえ しいたけとさつまあげのすまし汁	★ミニペにいもパン	豚コマ肉 あつあげ シーチキン さつまあげ	ごはん 紅芋団子 しろごま ゴマ油 大豆油 かたくりこ	ピーマン にんじん たまねぎ なす きくらげ なのはなの にんじん しいたけ
3 土	マーボーどん だいこんときゅうりのゴマあえ ほうれんそうのコンソメスープ	★ミニチョコチップメロンパン	とうふ 豚ミンチ わかめ	あわごはん しろごま ゴマ油 かたくりこ グラニュー糖	たまねぎ にんじん しいたけ にん だいこん きゅうり ほうれんそう	19 月	ごはん チキンのからあげ(2こ) ひじきとおおなのそぼろいため がんものカレーソースあんかけ だいこんのみそ汁	★チョコチップスコーン	鶏モモ肉 ひじき 鶏ミンチ肉 がんもどき	ごはん しろごま カレーウ 薄力粉 ゴマ油 大豆油 グラニュー糖	にんじん こまつな たまねぎ だいこん ねぎ
5 月	ごはん ぶたにくのしょうがやき ひじきのいため煮 ★たまご入りそうめん汁	★チョコバナナケーキ	豚コマ肉 ひじき さつまあげ ★鶏卵	ごはん そうめん 大豆油 グラニュー糖	にんじん キャベツ たまねぎ いんげん こんにやく しいたけ ねぎ	20 火	ごはん さばのみそ煮 チキナーイリチー ミカンかん とうがんのすまし汁	★ミニアメリカンドック(2本)	さば シーチキン わかめ とうふ	ごはん かたくりこ 大豆油 グラニュー糖	からしな にんじん たまねぎ とうがん ミカン缶
6 火	ごはん ★チーズメンチカツ ★にんじんシリシリ ★マカロニサラダ とうがんのみそ汁	★たこやき(3こ)	★チーズメンチカツ ★たまご ★白ハム シーチキン わかめ	ごはん マカロニ ★マヨネーズ 大豆油 グラニュー糖	にんじん たまねぎ にら きゅうり コーン缶 とうがん ねぎ	21 水	ごはん とりにくのトマトソース煮 ★とうがんのそぼろあんかけ さといものみそ汁	タンナーファッフル	鶏モモ肉 ★かにかま	ごはん さといも かたくりこ 大豆油	たまねぎ にんじん ピーマン トマト缶 とうがん えだまめ しいたけ ながねぎ
7 水	ジャージャーめん ポテトのいそべあげ(3こ) アオサ汁	いなりずし	豚ミンチ とうふ あおさ あおのり	中華麺 じゃがいも かたくりこ 大豆油	たまねぎ にんじん コーン缶	22 木	★もずくどん ★タマナーのオイスターいため うむくじてんぶら ★イナムドゥチ	★ミニチョコパン	豚ミンチ ★鶏卵 ★ウイナー 豚コマ肉 ★かす豆腐 もずく	ごはん うむく天ぷら グラニュー糖 かたくりこ 大豆油	ピーマン タマナー にんじん たまねぎ こんにやく だいこん しいたけ
8 木	ごはん とりにくのごまみそやき(2こ) かぼちゃのもの ★コールスローサラダ ★えのきとたまごのすまし汁	★リングマフィン	鶏モモ肉 ★白ハム ★たまご	ごはん しろごま ★マヨネーズ グラニュー糖	ながねぎ かぼちゃ キャベツ きゅうり にんじん コーン缶 えのきだけ ねぎ	23 金	<b>慰霊の日</b>				
9 金	ゆかりごはん ★ホキのてんぷら ちくぜんに さつまあげのみそ汁	★マドレーヌ	ホキ ★たまご 鶏モモ肉 さつまあげ	ゆかりごはん 渦巻き麵 薄力粉 大豆油	しいたけ にんじん れんこん いんげん こんにやく ねぎ	24 土	おきなわちゃんぽんそば ミニはるまき(1こ) あおなのおひたし	★ベルギーワッフル	豚コマ肉 系カツオ	沖繩そば 春巻き 大豆油	たまねぎ きゅうり りよくとんもやし コーン缶 ほうれんそう
10 土	タコライス ★ちくわのいそべあげ ちゅうか風スープ	★ミニクリームパン	豚ミンチ 牛ミンチ 竹小町 ★たまご あおのり	ごはん グラニュー糖 薄力粉 大豆油 かたくりこ	たまねぎ にんじん コーン缶 グリんピース トマト缶 レタス キャベツ	26 月	ごはん さかなの南蛮ソース ★パイパイイリチー ★オクラのおかかあえ はるさめのちゅうか風スープ	★ココアむしパン	ホキ ★ベーコン ★かにかま 系カツオ	ごはん はるさめ 薄力粉 大豆油 グラニュー糖 かたくりこ	ハパイヤ にんじん にら オクラ たまねぎ コーン缶 ほうれんそう
12 月	むぎごはん しろみざかなの竜田あげ あおなとイカソテー ★かぼちゃサラダ だいこんのみそ汁	★いまがわやき	ホキ こういか わかめ ★白ハム	むぎごはん かたくりこ 大豆油 ゴマ油 ★マヨネーズ	チンゲンサイ にんじん はくさい たまねぎ かぼちゃ きゅうり だいこん	27 火	ごはん さかなのカレー粉あげ ★ふちゃんぷるー なっとうみそ えのきとこまつなのすまし汁	★パインケーキ	ホキ シーチキン ★たまご なっとう	ごはん 焼き麵 大豆油 薄力粉 パン粉	きゃべつ りよくとんもやし にんじん にら ねぎ えのきだけ こまつな
13 火	まめいりカレーライス ひとくちササミフライ ★ひじきのフレンチあえ	マンゴーゼリー	豚ミンチ ささみフライ ひじき ★白ハム ★たまご	ごはん じゃがいも 大豆油 カレーウ グラニュー糖	たまねぎ にんじん グリんピース ひよこまめ コーン缶 きゅうり	28 水	<b>*遠足*</b> お弁当のご準備をお願い いたします!		★キャラメルクッキー(2枚)		
14 水	ごはん チキンのてりやき(2こ) ★ゴーヤーチャンプルー パインかん キャベツのみそ汁	★ピザトースト	鶏モモ肉 こんぶ ★ベーコン ★たまご	ごはん グラニュー糖 大豆油	にがうり たまねぎ にんじん パイン缶 キャベツ ねぎ	29 木	★ビビンバどん ★カレー風味ポテトソテー きくらげのちゅうかスープ	くずもち	牛ハラ肉 ★鶏卵 ★ベーコン	ごはん じゃがいも しろごま グラニュー糖 大豆油 ゴマ油	ほうれんそう りよくとんもやし にんじん たまねぎ いんげん きくらげ だいずもやし
15 木	ごはん ぶたにくのオイスターいため クービーイリチー ★スパゲティサラダ はくさいのすまし汁	★ウイナーロール	豚コマ肉 こんぶ さつまあげ ★ゆでたまご あぶらあげ シーチキン	ごはん スパゲティ 大豆油 かたくりこ ★マヨネーズ	キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン こんにやく しいたけ きゅうり コーン缶 はくさい	30 金	ごはん いかのりまきあげ(2こ) だいこんのくず煮 ゼリー ごぼうのみそ汁	★レモンケーキ	イカのり巻き 豚ミンチ 油揚げ	ごはん ゼリー かたくりこ 大豆油	だいこん にんじん ねぎ ごぼう

※材料、天気、その他の都合により献立を変更する場合があります。

★アレルギー食品(卵・乳製品使用)

