



令和4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

体の調子をよくする

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 水	ごはん チキンの甘酢あんかけ(2枚) 筑前煮 ほうれん草の白和え 大根のすまし汁	★ココア蒸しパン	鶏モモ肉 木綿豆腐	ごはん 板こんにやく グラニュー糖 かたくり粉 大豆油	にんじん たまねぎ ピーマン だいこん ごぼう れんこん ほうれん草 ねぎ さやいんげん 干しいたけ	16 木	豆入りカレーライス 豚ロース串カツ ★ひじきのフレンチ和え	みかんゼリー	豚ミンチ ひよこまめ 干しいじき ★白ハム ★たまご	ごはん 豚ロース串カツ グラニュー糖 大豆油	にんじん たまねぎ きゅうり きゅうり グリんピース とうもろこし
2 木	春の遠足 ★お弁当のご準備をお願いします 	★チョコチップスコーン	ホキ ★ベーコン ★白ハム ★ゆでたまご	ゆかりごはん スバゲッティ じゃがいも パン粉 ごま油 うずまさ ★マヨネーズ ★パルメザンチーズ	にんじん たまねぎ きゅうり ごま油 さやいんげん とうもろこし	17 金	ごはん とり肉のごまみそ焼き(2枚) 肉じゃが 大根の甘酢和え 小松菜としいたけのすまし汁	カボチャちゃんすこう(2個)	鶏モモ肉 豚ミンチ	ごはん じゃがいも 糸コンニャク グラニュー糖 大豆油	にんじん たまねぎ だいこん きゅうり 長ネギ ごま油 さやいんげん 干しいたけ
3 金	ごはん 豚肉しょうが焼き ひじき炒め煮 ★卵入りそうめん汁	★マドレーヌ	豚コマ肉 さつま揚げ 干しいじき ★錦糸たまご	大豆油 ごはん そうめん コンニャク グラニュー糖 大豆油	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ さやいんげん 干しいたけ	18 土	沖縄ちゃんぽんそば ★ちくわの磯辺あげ ★コールスローサラダ	★ミニ紅芋パン	豚コマ肉 竹小町 ★白ハム ★たまご	沖縄そば グラニュー糖 小麦粉 ★マヨネーズ 大豆油	にんじん たまねぎ きゅうり ほうれん草 はくさい キャベツ 長ネギ もやし とうもろこし 青のり
4 土	★中華丼 ★春雨ハンパンスーサラダ 中華スープ	★ミニチョコチップメロンパン	豚コマ肉 ★白ハム ★うずらたまご	ごはん はるさめ グラニュー糖 かたくり粉 ごま油 大豆油	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ はくさい もやし とうもろこし さやいんげん 干しいたけ	20 月	ごはん ★肉団子のケチャップ甘辛煮 チキナーイリチー うむくじ天ぷら ★小松菜とたまごのすまし汁	★マーメレードスコーン	★ミートボール ツナ ★たまご	ごはん うむくじ天ぷら グラニュー糖 かたくり粉 大豆油	にんじん たまねぎ ごま油 からし ねぎ もやし
6 月	ごはん チキンの照り焼き(2枚) ★人参シリシリ ★マカロニサラダ 冬瓜とわかめのすまし汁	★チョコバナナケーキ	鶏モモ肉 ツナ わかめ ★ベーコン ★たまご	ごはん マカロニ グラニュー糖 かたくり粉 ごま油 大豆油	にんじん たまねぎ とうがん きゅうり にら とうもろこし	21 火	麦ごはん ★ピーマンの肉詰めフライ ★冬瓜のそぼろあんかけ ゼリー 里芋のみそ汁	★ウインナーロール	★ピーマン肉詰めフライ 鶏ミンチ ★カニカマ	むぎごはん さといも ゼリー かたくり粉 大豆油	にんじん とうがん 長ネギ えだまめ 干しいたけ
7 火	ごはん ごまみそチキンカツ 大根のくず煮 もずく酢の物 小松菜と麩のみそ汁	★たこ焼き(3個)	ごまみそチキンカツ 豚ミンチ もずく	ごはん グラニュー糖 うずまさ かたくり粉 大豆油	にんじん だいこん きゅうり ごま油 ねぎ	22 水	ミートスパゲティ ブロッコリーソテー コンソメスープ	ミニたいやき	豚ミンチ ツナ	スバゲッティ 大豆油	にんじん たまねぎ ブロッコリー ピーマン キャベツ トマト缶 とうもろこし
8 水	煮込みラーメン しゅうまい(1個) ★根菜とえだまめサラダ	いなりずし	豚コマ肉 しゅうまい 干しいじき	中華めん グラニュー糖 ごま油 ★ごまドレッシング	にんじん たまねぎ キャベツ れんこん もやし えだまめ とうもろこし	23 木	 慰霊の日 				
9 木	あわごはん 魚のタンドリー焼き ごぼう炒め煮 フルーツカクテル 白菜のみそ汁	★スイートポテト	ホキ 豚コマ肉 油あげ	あわごはん 糸コンニャク グラニュー糖 大豆油	にんじん ごぼう はくさい フルーツカクテル	24 金	ごはん さばの塩焼き ★人参とパパイヤ炒め みかん缶 大根とわかめのみそ汁	★りんごマフィン	さば わかめ ★ベーコン	ごはん 大豆油	にんじん だいこん パパイヤ にら みかん缶
10 金	ごはん ★和風ハンバーグ ★麩チャンプルー ほうれん草のコンソメスープ	★黒ごまクッキー(2枚)	★ハンバーグ ツナ ★たまご	ごはん 焼き麩 大豆油	にんじん たまねぎ キャベツ だいこん もやし ほうれん草 にら	25 土	タコライス ほうれん草のおかか和え しいたけと油あげのすまし汁	★ミニチョコパン	豚ミンチ 牛ミンチ 竹小町 糸かつお 油あげ	ごはん グラニュー糖	にんじん たまねぎ ほうれん草 レタス トマト缶 グリんピース とうもろこし 干しいたけ
11 土	★厚揚げ豆腐のそぼろ丼 大学芋 ★きゅうりのカニカマサラダ えのきと人参のすまし汁	★ミニカスタードパン	豚ミンチ 厚揚げ わかめ ★カニカマ ★錦糸たまご	あわごはん じゃがいも かたくり粉 グラニュー糖 ごま油 大豆油	にんじん たまねぎ きゅうり ねぎ グリんピース えのきたけ	27 月	なめしごはん ★ホキの天ぷら 切り干し大根チャプチェ ★フルーツ杏仁 冬瓜とわかめのみそ汁	★黒糖蒸しパン	ホキ 油あげ ★たまご 刻み昆布 わかめ	なめしごはん ★杏仁豆腐 小麦粉 大豆油	にんじん とうがん ねぎ 切り干し大根 干しいたけ みかん缶 パイン缶
13 月	ごはん 豚肉デミグラスソース煮 切り干し大根煮 のり塩ナムル 豆腐のすまし汁	★マーブルケーキ	豚コマ肉 ツナ 豆腐 油あげ 刻み昆布 刻みのみり	ごはん グラニュー糖 かたくり粉 ごま油 大豆油	にんじん たまねぎ ブロッコリー きゅうり ごま油 ねぎ トマト缶 切り干し大根 干しいたけ	28 火	マーボー丼 ミニ春巻き ★春雨とたまごの中華スープ	★ピザトースト	豚ミンチ 水切り豆腐 ミニ春巻き ★たまご	あわごはん はるさめ かたくり粉 ごま油 大豆油	にんじん たまねぎ にら ねぎ 干しいたけ
14 火	わかめごはん 白身魚の竜田あげ ★ゴーヤーチャンプルー パイン缶 キャベツと油あげのみそ汁	くずもち(2個)	ホキ 水切り豆腐 油あげ わかめ ★ベーコン ★たまご	ごはん かたくり粉 大豆油	にんじん たまねぎ ゴーヤー キャベツ パイン缶	29 水	ごはん チキンのパ・ベキュー焼き(2枚) 五目きんぴら ★ビーフソテー アオサ汁	★ミニチーズドック(2本)	鶏モモ肉 豚コマ肉 豆腐 あおさ ★ベーコン	ごはん ビーフン グラニュー糖 大豆油	にんじん ピーマン ごぼう れんこん キャベツ
15 水	ごはん ★ポテトコロッケ クービーリチー 具だくさんみそ汁	★ジャンボメロンパン	豚コマ肉 刻み昆布	ごはん コロッケ コンニャク 大豆油	にんじん だいこん ごま油 切り干し大根 干しいたけ	30 木	★ハヤシライス 青菜とイカの炒め物 ポテといそべあげ	★キャラメルクッキー(2枚)	豚コマ肉 イカ	ごはん じゃがいも ごま油 大豆油	にんじん たまねぎ ブロッコリー チンゲン菜 はくさい トマト缶 青のり

※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)



日曜	献立名	代替献立	おやつ 代替品	日曜	献立名	代替献立	おやつ 代替品
1 水	ごはん チキンの甘酢あんかけ(2枚) 筑前煮 ほうれん草の白和え 大根のすまし汁		★ココア蒸しパン 乳抜き蒸しパン	16 木	豆入りカレーライス 豚ロース串カツ ★ひじきのフレンチ和え	(卵・乳) ひじきのフレンチ和え ⇒ 白ハム・卵抜き、ツナ追加	みかんゼリー
2 木	春の遠足 ★お弁当のご準備をお願いします 		★チョコチップスコーン 乳抜きスコーン	17 金	ごはん とり肉のごまみそ焼き(2枚) 肉じゃが 大根の甘酢和え 小松菜としいたけのすまし汁		カボチャちゃんすこう(2個)
3 金	ごはん 豚肉しょうが焼き ひじき炒め煮 ★卵入りそうめん汁	(卵) そうめん汁 ⇒ 錦糸卵抜き	★マドレーヌ 卵・乳抜きマドレーヌ	18 土	沖縄ちゃんぽんそば ★ちくわの磯辺あげ ★コールスローサラダ	(卵) 竹輪の磯辺揚げ ⇒ 卵抜き衣使用 (卵・乳) コールスローサラダ ⇒ 白ハム抜き、卵不使用マヨネーズ	★ミニ紅芋パン ジャムパン
4 土	★中華丼 ★春雨ハンサンスーサラダ 中華スープ	(卵) 中華丼 ⇒ うずら卵抜き (乳) 春雨ハンサンスーサラダ ⇒ 白ハム抜き	★ミニメロンパン ジャムパン	20 月	ごはん ★肉団子のケチャップ甘辛煮 チキナーイリチー うむじ天ぷら ★小松菜とたまごのすまし汁	(乳) 肉団子のケチャップ煮 ⇒ 手作り肉団子 (卵) 小松菜とたまごのすまし汁 ⇒ 卵抜き	★マーメレードスコーン 乳抜きスコーン
6 月	ごはん チキンの照り焼き(2枚) ★人参シリシリ ★マカロニサラダ 冬瓜とわかめのすまし汁	(卵) 人参シリシリ ⇒ 卵抜き (卵・乳) マカロニサラダ ⇒ 卵・白ハム抜き、マヨネーズ使用	★チョコバナナケーキ 卵・乳抜きチョコバナナケーキ	21 火	麦ごはん ★ピーマンの肉詰めフライ ★冬瓜のそぼろあんかけ ゼリー 里芋のみそ汁	(卵) ピーマンの肉詰めフライ ⇒ ごぼうメンチカツ (卵・乳) 冬瓜のそぼろあんかけ ⇒ カニカマ抜き	★ウインナーロール 乳抜きウインナーロール
7 火	ごはん ごまみそチキンカツ 大根のくず煮 もずく酢の物 小松菜と麩のみそ汁		★たこ焼き(3個) 卵抜きヒラヤーチー	22 水	ミートスパゲティ ブロッコリーソテー コンソメスープ		ミニたいやき
8 水	煮込みラーメン しゅうまい(1個) ★根菜とえだまめサラダ	(卵) 根菜とえだまめサラダ ⇒ ごまドレ抜き、卵抜きドレ使用	いなりずし	23 木	 慰霊の日 		
9 木	あわごはん 魚のタンドリー焼き ごぼう炒め煮 フルーツカクテル 白菜のみそ汁		★スイートポテト 卵・乳抜きスイートポテト	24 金	ごはん さばの塩焼き ★人参とパパイヤ炒め みかん缶 大根とわかめのみそ汁	(卵・乳) 人参とパパイヤ炒め ⇒ パーコン抜き、ツナ追加	★りんごマフィン 卵・乳抜きりんごマフィン
10 金	ごはん ★和風ハンバーグ ★麩チャンプルー ほうれん草のコンソメスープ	(乳) 和風ハンバーグ ⇒ アレルギー用ハンバーグ (卵) 麩チャンプルー ⇒ 卵抜き	★黒ごまクッキー (2枚) 乳抜き黒ごまクッキー	25 土	タコライス ほうれん草のおかか和え しいたけと油あげのすまし汁		★ミニチョコパン ジャムパン
11 土	★厚揚げ豆腐のそぼろ丼 大学芋 ★きゅうりのカニカマサラダ えのきと人参のすまし汁	(卵) 厚揚げ豆腐のそぼろ丼 ⇒ 錦糸卵抜き (卵・乳) きゅうりのカニカマサラダ ⇒ カニカマ抜き	★ミニカスタードパン ジャムパン	27 月	なめしごはん ★ホキの天ぷら 切り干し大根チャプチェ ★フルーツ杏仁 冬瓜とわかめのみそ汁	(卵) ホキの天ぷら ⇒ 卵抜き衣使用 (乳) フルーツ杏仁 ⇒ 杏仁豆腐抜き	★黒糖蒸しパン 乳抜き蒸しパン
13 月	ごはん 豚肉デミグラスソース煮 切り干し大根煮 のり塩ナムル 豆腐のすまし汁		★マーブルケーキ 卵・乳抜きマーブルケーキ	28 火	マーボー丼 ミニ春巻き ★春雨とたまごの中華スープ	(卵) 春雨と卵の中華スープ ⇒ 卵抜き	★ピザトースト 乳抜きピザトースト
14 火	わかめごはん 白身魚の竜田あげ ★ゴーヤーチャンプルー パイン缶 キャベツと油あげのみそ汁	(卵・乳) ゴーヤーチャンプルー ⇒ 卵・ウインナー抜き、ツナ追加	くずもち(2個)	29 水	ごはん チキンのパ・ペ・キュー焼き(2枚) 五目きんぴら ★ビーフソテー アオサ汁	(卵・乳) ビーフソテー ⇒ パーコン抜き、ツナ追加	★ミニチーズドック(2本) 卵・乳抜きミニドック
15 水	ごはん ★ポテトコロケ クーブイリチー 具だくさんみそ汁	(乳) ポテトコロケ ⇒ アレルギー用ポテトコロケ	★ジャンボメロンパン ホットサンド	30 木	★ハヤシライス 青菜とイカの炒め物 ポテトいそべあげ	(乳) ハヤシライス ⇒ デミグラスソース使用	★キャラメルクッキー(2枚) 乳抜きキャラメルクッキー
※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)							