



6月

献立表



月	火	水	木	金	土
			1日 むね肉のコーンフレーク焼き 鶏むね肉・塩麹・しょうゆ・みりん・片栗粉 コーンフレーク・油 トマト煮 ズッキーニ・パプリカ(黄)・ベーコン・三温糖・ホールトマト・しょうゆ・塩・オリーブ油 韓国風磯辺和え 白菜・じゃがいも・人参・焼きのり・しょうゆ・ごま油 みそ汁 ごぼう・えのき・水菜・みそ そら豆おにぎり 牛乳 そら豆・しょうゆ・塩・七分付米	2日 白身魚の西京焼き 白身魚・白みそ・みりん・酒・しょうゆ 長いも煮 長いも・人参・しょうゆ・三温糖 マヨサラダ デンゲン菜・スナッペンえんどう・もやし・マヨドレ・しょうゆ 清汁 ほうれん草・豆腐・かぶ・しょうゆ・塩	3日 麻婆うどん 豚ミンチ・玉ねぎ・キャベツ・人参・ねぎ・生薬・赤みそ・塩麹・三温糖・しょうゆ・油 和え物 さつまいも・人参・三度豆・しょうゆ・三温糖・塩
			8日 白身魚のカレー焼き 白身魚・塩麹・油・カレー粉・パセリ きんぴら れんこん・ごぼう・玉ねぎ・三温糖・しょうゆ・みりん・油 納豆和え ひきわり納豆・ほうれん草・しろ菜・人参・しょうゆ・かつお 清汁 キャベツ・かぶ・豆腐・しょうゆ・塩	9日 花の日 花しゅうまい 豚ミンチ・玉ねぎ・人参・三温糖・しょうゆ・塩・片栗粉・しゅうまいの皮 切干大根の炒め煮 切干大根・ピーマン・人参・ねぎ・三温糖・しょうゆ・油 花野菜サラダ カリフラワー・ブロッコリー・スナッペンえんどう・マヨドレ・しょうゆ みそ汁 デンゲン菜・もやし・とろろ昆布・みそ	10日 豚丼 豚肉・生薬・玉ねぎ・人参・小松菜・しょうゆ・みりん・酒・七分付米
5日 炊き込みごはん ごぼう・しめじ・油揚げ・みりん・しょうゆ・七分付米 鶏肉のレモン焼き 鶏むね肉・酒・塩麹・三温糖・みりん・しょうゆ・レモン果汁・パセリ・オリーブ油 しらす和え 小松菜・人参・玉ねぎ・ちりめんじゃこ・しょうゆ 清汁 大根・れんこん・ねぎ・しょうゆ・塩	6日 いわしのかば焼き 開きいわし・片栗粉・みりん・三温糖・しょうゆ サツと煮 白菜・人参・みりん・しょうゆ・片栗粉 フレンチサラダ キャベツ・じゃがいも・パプリカ・しょうゆ・三温糖・オリーブ油 スープ 鮭・スナッペンえんどう・わかめ・しょうゆ・塩・コンソメ	7日 豚肉のだて煮風 豚肉・つきこんにやく・塩麹・酒・みりん・三温糖・しょうゆ・油 さつまいもの大学芋風 さつまいも・三温糖・しょうゆ・黒ごま・油 柚子和え デンゲン菜・きゅうり・人参・もやし・三温糖・塩・ゆず果汁・油・しょうゆ みそ汁 レタス・玉ねぎ・エリンギ・みそ	15日 タンダーチキン 鶏手羽元・塩麹・ケチャップ・豆乳・みりん・しょうゆ・カレー粉・オリーブ油 あらめ煮 あらめ・えのき・三度豆・三温糖・しょうゆ 洋風サラダ キャベツ・人参・オクラ・しょうゆ・油・塩 みそ汁 大根・白菜・水菜・みそ	16日 厚揚げ肉豆腐 豚肉・厚揚げ・玉ねぎ・白ねぎ・酒・しょうゆ・三温糖・みりん 焼きれんこん れんこん・三温糖・しょうゆ・油 黒酢和え デンゲン菜・人参・きゅうり・しょうゆ・三温糖・黒酢・油 スープ じゃがいも・ほうれん草・春雨・しょうゆ・塩・コンソメ	17日 あんかけ丼 豚ミンチ・玉ねぎ・人参・ピーマン・塩・しょうゆ・みりん・片栗粉・七分付米
12日 中華風まぜご飯 れんこん・コーン・ベーコン・しょうゆ・みりん・ごま油・七分付米 鶏肉の塩麴焼き 鶏もも肉・塩麹・三温糖・酒 ゆかり和え ほうれん草・長芋・人参・エリンギ・しょうゆ・ゆかり粉 清汁 さつまいも・キャベツ・しょうゆ・塩	13日 ポークジンジャー 豚肉・生薬・りんご・玉ねぎ・しょうゆ・酢・みりん・油 のりしおポテト じゃがいも・塩麹・青のり・油・片栗粉 ナムル 小松菜・人参・もやし・塩・しょうゆ・三温糖・ごま油 みそ汁 なす・かぶ・カイワレ大根・みそ	14日 さばのみぞれあんかけ 鯖・塩麹・大根・豆腐・だし・しょうゆ・塩・みりん・片栗粉 高野豆腐煮 高野豆腐・人参・三温糖・しょうゆ 白みそ和え ブロッコリー・パプリカ・レタス・三温糖・白みそ・酢・しょうゆ スープ デンゲン菜・ごぼう・玉ねぎ・しょうゆ・塩・コンソメ	22日 白身魚のトマトソース 白身魚・塩麹・セロリ・ホールトマト・三温糖・塩・オリーブ油 ピーマンソテー ピーマン・パプリカ(赤)・玉ねぎ・油・しょうゆ・三温糖 梅和え しろ菜・水菜・人参・コーン・しょうゆ・梅肉 清汁 豆腐・えのき・ねぎ・しょうゆ・塩	23日 お誕生会 おすし 高野豆腐・人参・大葉・ちりめんじゃこ・かんぴょう・すし酢・酢・三温糖・しょうゆ・塩・七分付米 ローストチキン 鶏手羽元・塩麹・しょうゆ・みりん・三温糖・油 サラダ さつまいも・デンゲン菜・三度豆・塩・マヨドレ スープ 豚肉・しめじ・玉ねぎ・レタス・しょうゆ・塩・コンソメ	24日 肉うどん 乾麺・豚肉・玉ねぎ・人参・キャベツ・塩麹・しょうゆ・三温糖・みりん・塩・油 和え物 白菜・スナッペンえんどう・人参・しょうゆ・三温糖・油
19日 ツナピラフ ツナ・玉ねぎ・三度豆・油・塩・みりん・しょうゆ・七分付米 鶏肉のみそマヨ焼き 鶏むね肉・みそ・マヨドレ・しょうゆ・みりん さっぱりサラダ キャベツ・大根・人参・かぼす果汁・しょうゆ・すし酢 清汁 白菜・なめこ・しょうゆ・塩	20日 じゃム食パン 牛乳 食パン・ジャム	21日 人参ゼリー オレンジ 牛乳 人参ジュース・オレンジジュース・三温糖・寒天・水	29日 菜飯おにぎり りんご 牛乳 小松菜・塩・しょうゆ・油・七分付米	30日 マールケーキ 牛乳 小麦粉・BP・ココア・三温糖・油・豆乳・酢・塩	
26日 ひじきごはん ひじき・人参・油揚げ・みりん・しょうゆ・七分付米 鶏肉の黒酢焼き 鶏もも肉・三温糖・しょうゆ・黒酢 かつお和え 小松菜・かぶ・オクラ・パプリカ・かつお・しょうゆ 清汁 ほうれん草・玉ねぎ・しょうゆ・塩	27日 ホイコーロー風 豚肉・キャベツ・ピーマン・玉ねぎ・酒・三温糖・赤みそ・しょうゆ・油 たたききゅうり きゅうり・ごま油 ポテトサラダ じゃがいも・人参・デンゲン菜・塩・しょうゆ・オリーブ油 みそ汁 大根・エリンギ・わかめ・みそ	28日 鮭の磯辺焼き 生鮭・青のり・酒・みりん・しょうゆ・片栗粉 野菜炒め ズッキーニ・えのき・ベーコン・塩麹・三温糖・しょうゆ・油 マヨドレ和え りんご・ブロッコリー・レタス・玉ねぎ・マヨドレ・塩 スープ 人参・れんこん・ニラ・しょうゆ・塩・コンソメ	おにぎり りんご 牛乳 わかめ・七分付米	水無月 牛乳 米粉・上新粉・三温糖・甘納豆	
抹茶ケーキ 牛乳 ホットケーキmix・抹茶・三温糖・油・牛乳・スキムミルク・無塩バター	じゃこマヨパン 牛乳 食パン・ちりめんじゃこ・マヨドレ	オートミールクッキー オレンジ 牛乳 オートミール・小麦粉・三温糖・塩・油			

乳児の朝おやつ 月～金 牛乳
主食 七分管米