

令和3年 6月献立

日 曜	献立名	材 料 名			日 曜	献立名	材 料 名		
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
火	わかめごはん 白身魚の磯辺揚げ 肉じゃが 大根のみそ汁	ごはん じゃがいも 糸こんにゃく グラニュー糖 小麦粉 大豆油	ホキ 豚コマ肉 わかめの素 	にんじん たまねぎ いんげん だいこん ねぎ	木	ごはん 鶏肉のみそ焼き(2ヶ) ★ふーちゃんぶるー 椎茸のみそ汁	ごはん 焼き麩 グラニュー糖 大豆油 	鶏モモ肉 ★たまご ツナ きざみさつま揚げ	にんじん 長ねぎ キャベツ もやし にら 干しいたけ
水	ごはん イカのり巻き揚げ(2ヶ) ★ゴーヤーチャンプルー ゼリー コンソメスープ	ごはん ゼリー 大豆油	イカのり巻き揚げ ★ウィンナー ★たまご 沖縄豆腐	にんじん たまねぎ ゴーヤー キャベツ とうもろこし パセリ	金	ごはん ★肉団子ケチャップ煮(3ヶ) ★野菜とイカソテー みかん缶 ★えのきと卵のすまし汁	ごはん かたくり粉 グラニュー糖 ごま油 大豆油	★ミートボール こういか ★たまご	にんじん パパイア チンゲン菜 はくさい みかん缶 えのき ねぎ
木	ごはん ★八宝菜 かぼちゃの煮物 アオサ汁	ごはん かぼちゃ かたくり粉 大豆油 	豚コマ肉 ★うずら卵 アオサ 豆腐	にんじん たまねぎ はくさい たけのこ いんげん 干しいたけ	土	ごはん ★魚のみみじ焼き マカロニソテー 冬瓜のみそ汁	ごはん マカロニ 大豆油	マス ★マヨネーズ ツナ	にんじん たまねぎ ピーマン とうがん ねぎ
金	ごはん さばの塩焼き チキナー炒め ★春雨のごま酢和え 冬瓜のみそ汁	ごはん はるさめ 白ごま ごま油 大豆油	さば ツナ 沖縄豆腐 ★カニ風味かまぼこ わかめ	にんじん たまねぎ からしな きゅうり レタス とうがん ねぎ	月	ごはん 鶏肉のトマトソース煮 大根炒め ★かぼちゃサラダ コンソメスープ	ごはん かぼちゃ かたくり粉 大豆油 	鶏モモ肉 ★白ハム ★マヨネーズ きざみさつま揚げ	にんじん たまねぎ ピーマン トマト缶 だいこん パセリ にら キャベツ きゅうり とうもろこし
土	★もずく丼 ほうれん草のおひたし ごぼうと油揚げのみそ汁	ごはん かたくり粉 大豆油	もずく 豚ミンチ ★錦糸卵 油揚げ 	にんじん たまねぎ ピーマン ほうれん草 もやし ごぼう	火	ハヤシライス ポテト磯辺揚げ ほうれん草のおかか和え	ごはん じゃがいも 大豆油	豚コマ肉 竹小町 	にんじん たまねぎ ブロッコリー トマト缶 ほうれん草 青のり
月	ごはん 魚の照り焼き 大根のくず煮 もずくの酢の物 小松菜と麩のみそ汁	ごはん うずまき麩 かたくり粉 グラニュー糖 大豆油	ホキ 豚ミンチ もずく	にんじん だいこん ねぎ きゅうり こまつな	水	 慰霊の日 			
火	ジャージャー麺 ブリッコリーソテー えのきのすまし汁	中華麺 かたくり粉 グラニュー糖 大豆油	豚ミンチ ツナ 	にんじん たまねぎ とうもろこし ブロッコリー えのき ねぎ	木	あわごはん 白身魚の竜田揚げ ★パパイアイリチー ★フルーツ杏仁 椎茸と油揚げのみそ汁	あわごはん かたくり粉 大豆油	ホキ ★ベーコン ★杏仁豆腐 油揚げ	にんじん パパイア にら みかん缶 パン缶 干しいたけ
水	ごはん ★ホキの天ぷら 青菜ソテー 玉ねぎと油揚げのみそ汁	ごはん 小麦粉 ごま油 大豆油	ホキ ★たまご きざみさつま揚げ 油揚げ わかめ	にんじん たまねぎ ちんげんさい ねぎ	金	ごはん 豚肉のカレー風味炒め ★マカロニサラダ うむくじ天ぷら 豆腐とわかめのみそ汁	ごはん マカロニ うむくじてんぷら 豆腐 グラニュー糖 ごま油 大豆油	豚コマ肉 ★白ハム ★マヨネーズ ツナ わかめ	にんじん たまねぎ ピーマン たけのこ 干しいたけ きゅうり とうもろこし
木	ごはん ★ハンバーグのケチャップ煮 ★ポテトサラダ ほうれん草のコンソメスープ	ごはん じゃがいも マカロニ ★マヨネーズ かたくり粉	★ハンバーグ ★白ハム 	にんじん たまねぎ きゅうり ほうれん草 とうもろこし	土	ミートスパゲッティ もやしのごま酢和え 玉ねぎとポテトのみそ汁	スパゲッティ じゃがいも 白ごま グラニュー糖 じゃがいも	豚ミンチ わかめ 	にんじん たまねぎ ピーマン トマト缶 もやし なのはな
金	ごはん 豚肉の生姜焼き ひじき炒め煮 そうめん汁	ごはん 通しこんにゃく そうめん グラニュー糖 大豆油	豚コマ肉 ひじき きざみさつま揚げ	にんじん たまねぎ キャベツ 干しいたけ ねぎ	月	なめしごはん 魚の南蛮漬け インゲンソテー 具たくさんのみそ汁	なめしごはん グラニュー糖 大豆油	ホキ きざみさつま揚げ 豚コマ肉 ツナ	にんじん たまねぎ ピーマン いんげん だいこん こまつな
土	ごはん グルクンの甘から 白和え じゃが芋のみそ汁	ごはん じゃがいも 小麦粉 白ごま グラニュー糖 大豆油	グルクン 沖縄豆腐 わかめ 	にんじん ほうれん草	火	ごはん チキンの磯辺焼き 大根ソブシー 水ギョーザスープ	ごはん 小麦粉 大豆油 	鶏モモ肉 豚コマ肉 水ギョーザ	にんじん だいこん にら キャベツ 長ねぎ 青のり
月	麦ごはん カレー風味ムニエル ほうれん草ソテー ★スパゲッティサラダ キャベツのみそ汁	麦ごはん スパゲッティ ★マヨネーズ 小麦粉 大豆油	ホキ きざみさつま揚げ ★白ハム ★たまご わかめ	にんじん たまねぎ ほうれん草 きゅうり とうもろこし キャベツ	水	ごはん チンジャオロース炒め 胡瓜とツナサラダ 小松菜と麩のみそ汁	ごはん うずまき麩 グラニュー糖 ごま油	豚コマ肉 ツナ きくらげ わかめ 	にんじん たまねぎ ピーマン たけのこ きゅうり こまつな
火	ごはん チキンカツ クーペイリチー 大根と胡瓜のごまサラダ 豆腐のすまし汁	ごはん 通しコンニャク 白ごま 大豆油	チキンカツ 豚コマ肉 刻み昆布 ツナ 豆腐	にんじん だいこん 干しいたけ きゅうり ねぎ	※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)				
水	★ビビンバ丼 ★ひじきサラダ 中華風スープ	ごはん グラニュー糖 白ごま ごま油 大豆油	牛肉 ★錦糸卵 ★白ハム ひじき 	にんじん たまねぎ ほうれん草 もやし きゅうり キャベツ とうもろこし					

令和3年 6月献立

日 / 曜	献立名	材 料 名			日 / 曜	献立名	材 料 名		
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 / 火	わかめごはん 白身魚の磯辺揚げ 肉じゃが 大根のみそ汁				17 / 木	ごはん 鶏肉のみそ焼き(2ヶ) ★ふーちゃんぷるー 椎茸のみそ汁			(卵) ふーちゃんぷるー ⇒卵抜き
2 / 水	ごはん イカの巻き揚げ(2ヶ) ★ゴーヤーチャンプルー ゼリー コンソメスープ	(卵・乳) ゴーヤーチャンプルー ⇒卵・ウィンナー抜き、ツナ追加			18 / 金	ごはん ★肉団子ケチャップ煮(3ヶ) 青菜とイカソテー みかん缶 ★えのきと卵のすまし汁			(卵・乳) 肉団子ケチャップ煮 ⇒卵・乳抜きミートボール使用 (卵) えのきと卵のすまし汁 ⇒卵抜き
3 / 木	ごはん ★八宝菜 かぼちゃの煮物 アオサ汁	(卵) 八宝菜 ⇒うずら卵抜き			19 / 土	ごはん ★魚のみみじ焼き マカロニソテー 冬瓜のみそ汁			(卵) 魚のみみじ焼き ⇒卵不使用マヨネーズ
4 / 金	ごはん さばの塩焼き チキナー炒め ★春雨のごま酢和え 冬瓜のみそ汁	(卵・乳) 春雨のごま酢和え ⇒カニカマ抜き			21 / 月	ごはん 鶏肉のトマトソース煮 大根炒め ★かぼちゃサラダ コンソメスープ			(卵・乳) かぼちゃサラダ ⇒白ハム抜き、卵不使用マヨネーズ
5 / 土	★もずく丼 ほうれん草のおひたし ごぼうと油揚げのみそ汁	(卵) もずく丼 ⇒錦糸卵抜き			22 / 火	ハヤシライス ポテト磯辺揚げ ほうれん草のおかか和え			
7 / 月	ごはん 魚の照り焼き 大根のくず煮 もずくの酢の物 小松菜と麩のみそ汁				23 / 水	 <h2 style="display: inline;">慰霊の日</h2> 			
8 / 火	ジャージャー麺 ブリッコリーソテー えのきのすまし汁				24 / 木	あわごはん 白身魚の竜田揚げ ★パパイアイリチー ★フルーツ杏仁 椎茸と油揚げのみそ汁			(卵・乳) パパイアイリチー ⇒ベーコン抜き、ツナ追加 (乳) フルーツ杏仁 ⇒杏仁豆腐抜き
9 / 水	ごはん ★ホキの天ぷら 青菜ソテー 玉ねぎと油揚げのみそ汁	(卵) ホキの天ぷら ⇒卵抜き衣使用			25 / 金	ごはん 豚肉のカレー風味炒め ★マカロニサラダ うむくじ天ぷら 豆腐とわかめのみそ汁			(卵・乳) マカロニサラダ ⇒白ハム抜き、卵不使用マヨネーズ
10 / 木	ごはん ★ハンバーグのケチャップ煮 ★ポテトサラダ ほうれん草のコンソメスープ	(乳) ハンバーグケチャップ煮 ⇒乳抜きハンバーグ (卵・乳) ポテトサラダ ⇒白ハム抜き、卵不使用マヨネーズ			26 / 土	ごはん ミートスパゲッティ もやしのごま酢和え 玉ねぎとポテトのみそ汁			
11 / 金	ごはん 豚肉の生姜焼き ひじき炒め煮 そうめん汁				28 / 月	なめしごはん 魚の南蛮漬け インゲンソテー 具たくさんのみそ汁			
12 / 土	ごはん グルクンの甘から 白和え じゃが芋のみそ汁				29 / 火	ごはん チキンの磯辺焼き 大根ソブシー 水ギョーザスープ			
14 / 月	麦ごはん カレー風味ムニエル ほうれん草ソテー ★スパゲッティサラダ キャベツのみそ汁	(卵・乳) スパゲッティサラダ ⇒白ハム抜き、卵不使用マヨネーズ			30 / 水	ごはん チンジャオロース炒め 胡瓜とツナサラダ 小松菜と麩のみそ汁			
15 / 火	ごはん チキンカツ クーペイリチー 大根と胡瓜のごまサラダ 豆腐のすまし汁				<p>※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)</p>				
16 / 水	★ビビンバ丼 ★ひじきサラダ 中華風スープ	(卵) ビビンバ丼 ⇒錦糸卵抜き (乳) ひじきサラダ ⇒白ハム抜き							

令和3年 6月 おやつメニュー



6月	1(火) きなこクッキー(2枚)	2(水) スイートポテト	3(木) アメリカンドック	4(金) レモンケーキ	5(土) ミニカスタードパン
	★乳抜き きなこクッキー	★卵・乳抜きスイートポテト	★卵・乳抜きアメリカンドック	★卵・乳抜きレモンケーキ	★ジャムパン
	エネルギー 162kcal	214kcal	196kcal	188kcal	111kcal
	蛋白/脂質 3.2g/5.8g	3.2g/9.0g	8.4g/6.8g	4.1g/9.4g	1.6g/3.4g
7(月) 抹茶とミルク蒸しパン	8(火) いなり寿司	9(水) 今川焼き(あんこ)	10(木) マンゴーゼリー	11(金) 芋天ぷら	12(土) ミニメロンパン
★卵・乳抜き蒸しパン		★卵・乳抜きホットサンド		★衣の卵抜き芋天ぷら	★ジャムパン
エネルギー 179kcal	139kcal	64kcal	91kcal	126kcal	215kcal
蛋白/脂質 4.0g/3.8g	2.6g/1.4g	2.3g/0.4g	0.0g/0.1g	7.0g/4.1g	2.9g/2.9g
14(月) リンゴケーキ	15(火) ピザトースト	16(水) バナナチョコケーキ	17(木) 揚げたこ焼き(3個)	18(金) チーズマフィン	19(土) ミニ紅芋パン
★卵・乳抜きリンゴケーキ	☆乳抜きピザトースト	★卵・乳抜きバナナケーキ	★卵抜きヒラヤーチー	★卵・乳抜きマフィン	★ジャムパン
エネルギー 190kcal	173kcal	219kcal	146kcal	167kcal	91kcal
蛋白/脂質 3.3g/7.4g	8.3g/4.9g	3.2g/9.3g	2.8g/11.1g	4.1g/6.6g	2.8g/1.2g
21(月) マーメイドスコーン	22(火) ベルキーワッフル	23(水) 慰霊の日	24(木) くずもち	25(金) ウィンナーロール	26(土) ミニチョコパン
☆乳抜きマーメイドスコーン	★卵・乳抜きホットケーキ		(2個)	☆乳抜きウィンナーロール	★ジャムパン
エネルギー 191kcal	112kcal		84kcal	216kcal	109kcal
蛋白/脂質 2.4g/7.4g	3.2g/2.1g		2.6g/0.1g	6.8g/14.9g	♪♪♪ 1.8g/3.1g
28(月) マドレーヌ	29(火) かいんとう饅頭	30(水) レーズンクッキー(2個)	材料、天候等の都合により献立が変更になる場合があります。		
★卵・乳抜きマドレーヌ	(2個)	★乳抜きレーズンクッキー			
エネルギー 200kcal	180kcal	167kcal			
3.4g/8.9g	2.8g/3.4g	4.1g/6.6g			

★…アレルギー用おやつになります。表示がない場合は共通です。

