

★ 6月 うめ・さくら・もも 献立表 ★

1 土	3 月	4 火	5 水	6 木	7 金	8 土	10 月	11 火	12 水	13 木	14 金
<p>■豚丼 米 ぶたにく たまねぎ にんじん 青ねぎ 濃口しょうゆ さとう だし昆布 削りぶし</p> <p>■ほうれん草の和えもの ほうれん草 にんじん 濃口しょうゆ さとう</p> <p>■みそしる ふ カットわかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし</p>	<p>■ごはん 米 ■鮭の塩焼き 秋鮭 しお</p> <p>■高野豆腐の煮物 高野とうふ にんじん きぬさや 削りぶし さとう</p> <p>■淡口しょうゆ だし昆布 削りぶし みそしる たまねぎ あぶらあげ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし</p>	<p>■ごはん 米 ■鶏の照り焼き とりにく 濃口しょうゆ さとう</p> <p>■春雨の酢の物 はるさめ きゅうり にんじん 穀物酢 さとう</p> <p>■淡口しょうゆ すまし汁 とうふ カットわかめ 青ねぎ 淡口しょうゆ しお みりん風 だし昆布 削りぶし</p>	<p>■ごはん 米 ■豚肉のトマト煮 ぶたにく メークイン たまねぎ にんじん トマト缶 ブロッコリー パイオン さとう</p> <p>■キャノーラ油 ■インゲンのごま和え さやいんげん にんじん 濃口しょうゆ さとう ■スープ きやべつ コーン パセリ缶 パイオン しお</p>	<p>■冷やし中華風 中華めん ロースハム 緑豆もやし きゅうり ツナ水煮 コーン 濃口しょうゆ さとう</p> <p>■穀物酢 鶏がらスープ ごま油 ■金平ごぼう ごぼう にんじん ぶたにく ごま油 濃口しょうゆ さとう 白ごま</p>	<p>■ポークカレー 米 ぶたにく メークイン たまねぎ にんじん キャノーラ油 カレールー パイオン ■マカロニサラダ マカロニ きゅうり にんじん マヨネーズ</p>	<p>■麻婆丼 米 とうふ 豚ひき肉 たまねぎ 青ねぎ しょうが みそ 濃口しょうゆ 鶏がらスープ ごま油</p> <p>■小松菜の中華和え ごまつな にんじん ごま油 穀物酢 濃口しょうゆ さとう</p> <p>■中華スープ たまねぎ カットわかめ 鶏がらスープ 淡口しょうゆ</p>	<p>■ごはん 米 ■鶏の塩こうじ焼き とりにく 塩こうじ</p> <p>■オクラのおかか和え おくら にんじん 濃口しょうゆ さとう</p> <p>■みつおぶし とうふ カットわかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし</p>	<p>■ごはん 米 ■豚肉のポン酢炒め ぶたにく たまねぎ きやべつ にんじん ポンス さとう</p> <p>■キャノーラ油 ■がんとどき にんじん きぬさや 濃口しょうゆ さとう</p> <p>■削りぶし みそしる だいこん ふ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし</p>	<p>■ごはん 米 ■白身魚のみぞれかけ たら こめ粉 かたくり粉 キャノーラ油 だいこん 濃口しょうゆ さとう</p> <p>■削りぶし だし昆布 ■キャベツの酢の物 キャベツ カットわかめ にんじん 穀物酢 さとう</p> <p>■淡口しょうゆ 削りぶし みそしる たまねぎ にんじん 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし</p>	<p>■みそうどん うどん とりにく はくさい にんじん えのき 青ねぎ みそ 削りぶし だし昆布 みりん風 ■もやしの和え物 もやし きゅうり にんじん さとう 濃口しょうゆ</p>	<p>■ドライカレー 米 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン トマト缶 ケチャップ キャノーラ油 しお</p> <p>■カレー粉 カレールー パイオン パセリ缶 ■ブロッコリーのサラダ ブロッコリー たまねぎ ツナ水煮 マヨネーズ</p> <p>■スープ きやべつ にんじん パイオン しお</p>
<p>■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■牛乳 牛乳</p>	<p>■ボンマッシュマロ ほん菓子 マッシュマロ マーガリン ■牛乳 牛乳</p>	<p>■ポップコーン ポップコーンの素 キャノーラ油 ■牛乳 牛乳</p>	<p>■きなこクッキー こめ粉 きな粉 ベーキングパウダー マーガリン キャノーラ油 さとう ■牛乳 牛乳</p>	<p>■菜めしおにぎり 米 菜めし ■お茶 ほうじ茶</p>	<p>■フルーツ (もも缶) もも缶 ■牛乳 牛乳</p>	<p>■源氏パイ 源氏パイ ■牛乳 牛乳</p>	<p>■ブルーベリージャムサンド クラッカー ブルーベリージャム ■牛乳 牛乳</p>	<p>■ココアクッキー こめ粉 ココア ベーキングパウダー マーガリン キャノーラ油 さとう ■牛乳 牛乳</p>	<p>■フルーツ (みかん缶) みかん缶 ■牛乳 牛乳</p>	<p>■いなりおにぎり 米 あぶらあげ さとう 濃口しょうゆ ■お茶 ほうじ茶</p>	<p>■フルーツ (カクテル缶) ミックスフルーツ缶 ■牛乳 牛乳</p>

15 土	17 月	18 火	19 水	20 木	21 金	22 土	24 月	25 火	26 水	27 木	28 金	29 土
<p>■鶏のすき焼き風丼 米 とりにく たまねぎ 糸こんにゃく にんじん 青ねぎ キャノーラ油 さとう</p> <p>■濃口しょうゆ ■インゲンの和え物 さやいんげん にんじん 濃口しょうゆ さとう</p> <p>■みそしる ふ カットわかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし</p>	<p>■ごはん 米 ■たら煮付け しょうが 濃口しょうゆ さとう</p> <p>■炒めなます 切干だいこん にんじん きぬさや ごま油 穀物酢 淡口しょうゆ さとう</p> <p>■削りぶし みそしる きやべつ にんじん 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし</p>	<p>■ごはん 米 ■豚肉の甘辛炒め ぶたにく たまねぎ にんじん 糸こんにゃく 濃口しょうゆ さとう</p> <p>■キャノーラ油 ■ひじき煮 ひじき にんじん だしず水煮 きぬさや 濃口しょうゆ さとう</p> <p>■削りぶし みそしる きやべつ にんじん 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし</p>	<p>■ごはん 米 ■鶏のハーベキューソース焼き とりにく たまねぎ 濃口しょうゆ さとう</p> <p>■ケチャップ 中濃ソース さとう カレー粉</p> <p>■ほうれん草と白菜の和えもの ほうれん草 はくさい にんじん 濃口しょうゆ さとう</p> <p>■たまねぎ コーン パセリ缶 パイオン しお</p>	<p>■ミートスパゲティ スパゲティ キャノーラ油 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん トマト缶 ケチャップ さとう</p> <p>■パイオン しお キャノーラ油 パセリ缶 ■ミニポトフ だいこん メークイン ブロッコリー にんじん ウイナー パイオン しお</p>	<p>■チキンカレー 米 とりにく メークイン たまねぎ にんじん キャノーラ油 カレールー パイオン</p> <p>■コールスローサラダ きやべつ にんじん コーン マヨネーズ</p>	<p>■豚肉の生姜焼き丼 ぶたにく たまねぎ 濃口しょうゆ さとう</p> <p>■しょうが キャノーラ油 ■カリフラワーのポン酢和え カリフラワー きゅうり にんじん コーン ■みそしる ふ カットわかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし</p>	<p>■ごはん 米 ■鶏の塩焼き さば しお</p> <p>■ほうれん草のおかか和え ほうれん草 にんじん 濃口しょうゆ さとう</p> <p>■みつおぶし きやべつ にんじん ポンス ■みそしる ふ カットわかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし</p>	<p>■ごはん 米 ■豚肉の味噌炒め ぶたにく たまねぎ にんじん みそ 濃口しょうゆ さとう</p> <p>■キャノーラ油 ■オクラの胡麻和え おくら にんじん 白ごま さとう</p> <p>■濃口しょうゆ ■すまし汁 きやべつ ふ 青ねぎ みりん風 淡口しょうゆ だし昆布</p>	<p>■きつねうどん うどん あぶらあげ 濃口しょうゆ さとう</p> <p>■削りぶし カットわかめ 青ねぎ だし昆布 削りぶし</p> <p>■野菜炒め ぶたにく たまねぎ にんじん きゅうり マヨネーズ しお</p>	<p>■キーマカレー 米 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん ピーマン キャノーラ油 カレールー パイオン</p> <p>■スパゲティサラダ スパゲティ にんじん きゅうり マヨネーズ しお</p>	<p>■中華丼 米 ぶたにく はくさい たまねぎ にんじん ピーマン にいたけ ★かまぼこ キャノーラ油 濃口しょうゆ</p> <p>■鶏がらスープ かたくり粉 ■ブロッコリーの中華和え ブロッコリー にんじん ごま油 穀物酢 濃口しょうゆ さとう</p> <p>■中華スープ たまねぎ カットわかめ 鶏がらスープ 淡口しょうゆ</p>	
<p>■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■牛乳 牛乳</p>	<p>■お麩のラスク お麩 マーガリン さとう ■牛乳 牛乳</p>	<p>■セサミクッキー こめ粉 ベーキングパウダー 黒ごま マーガリン キャノーラ油 さとう ■牛乳 牛乳</p>	<p>■高野豆腐 高野とうふ さとう ココア とうじゅう ■牛乳 牛乳</p>	<p>■さばとゴマのおにぎり 米 白ごま しお さば ■お茶 ほうじ茶</p>	<p>■フルーツ (ももとバナナ缶) もも缶 バナナ缶 ■牛乳 牛乳</p>	<p>■源氏パイ 源氏パイ ■牛乳 牛乳</p>	<p>■ポップコーン (ココア) ポップコーンの素 キャノーラ油 ココア さとう ■牛乳 牛乳</p>	<p>■フルーツ (もも缶) もも缶 ■牛乳 牛乳</p>	<p>■抹茶クッキー こめ粉 抹茶缶 ベーキングパウダー マーガリン キャノーラ油 さとう ■牛乳 牛乳</p>	<p>■ゆかりおにぎり 米 ゆかり ■お茶 ほうじ茶</p>	<p>■フルーツ (みかん缶) みかん缶 ■牛乳 牛乳</p>	<p>■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■牛乳 牛乳</p>