

★ 6月 そら・こぐま・ゆり 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 | |
|-----|--|---|---|--|--|--|---|--|--|---|---|---|---|
| 昼食 | <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 ■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 ■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 ■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 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 ■春雨の酢の物 はるさめ きゅうり にんじん 穀物酢 さとう 淡口しょうゆ ■すまし汁 とうふ カットわかめ 青ねぎ 濃口しょうゆ 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 ブロッコリー トマト缶 パイオン さとう しお ■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 白ごま ■スープ きゅうり 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 穀物酢 ■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 カレーウ 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 ■小松菜の中華和え こまつな にんじん ごま油 穀物酢 濃口しょうゆ さとう ■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 ■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 かつおぶし ■みそしる 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 ■豚肉のボン酢炒め ぶたにく たまねぎ きゅうり にんじん ポンズ さとう しお ■キャノーラ油 ■がんもどき がんもどき きぬさや 濃口しょうゆ さとう 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 削りぶし ■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 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 しお ■もやし 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 カレー粉 カレーウ パイオン ■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 ■スープ きゅうり にんじん パイオン しお</p> | |
| 10時 | <p>■赤ちゃんせんべい ハイハイ ■お茶 ほうじ茶</p> | <p>■チーズ チーズ ■お茶 ほうじ茶</p> | <p>■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶</p> | <p>■赤ちゃんせんべい ハイハイ ■お茶 ほうじ茶</p> | <p>■チーズ チーズ ■お茶 ほうじ茶</p> | <p>■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶</p> | <p>■赤ちゃんせんべい ハイハイ ■お茶 ほうじ茶</p> | <p>■チーズ チーズ ■お茶 ほうじ茶</p> | <p>■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶</p> | <p>■赤ちゃんせんべい ハイハイ ■お茶 ほうじ茶</p> | <p>■チーズ チーズ ■お茶 ほうじ茶</p> | <p>■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶</p> | <p>■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶</p> |
| 3時 | <p>■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■牛乳 牛乳</p> | <p>■ボンマシュマロ ぼん菓子 マシュマロ 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>■源氏バイ 源氏バイ ■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> | <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 | |
|-----|---|--|---|---|--|--|---|---|---|---|--|--|--|--|
| 昼食 | <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 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 ■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 ■たらこの煮付け たら しょうが 濃口しょうゆ さとう ■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 削りぶし ■みそしる きゅうり 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 キャノーラ油 ■ひじき煮 ひじき にんじん だし水 きぬさや 濃口しょうゆ さとう 削りぶし ■みそしる とうふ あぶらあげ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし</p> | <p>■ごはん 米 ■鶏のバネキューソース焼き とりにく 濃口しょうゆ ケチャップ 中濃ソース トマト缶 カレー粉 ■ほうれん草と白滝の和えもの ほうれん草 白滝 濃口しょうゆ さとう ■スープ 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 パイオン しお ■キャノーラ油 パイオン ■ミニポトフ だいこん メークイン ブロッコリー にんじん ウインナー 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 カレーウ パイオン ■きゅうり きゅうり にんじん コーン マヨネーズ</p> | <p>■豚肉の生姜焼き丼 米 ぶたにく たまねぎ 濃口しょうゆ さとう しょうが キャノーラ油 ■カリフラワーのボン酢炒め カリフラワー 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 ■ほうれん草のおかか和え ほうれん草 おかか和え 濃口しょうゆ さとう かつおぶし ■みそしる はくさい 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 ■チキンカツ とりにく しお こめ粉 かたくり粉 だいこん キャノーラ油 ケチャップ ■大根サラダ だいこん コーン にんじん 穀物酢 さとう 濃口しょうゆ 削りぶし ■すまし汁 とうふ 青ねぎ みりん風 淡口しょうゆ しお だし昆布</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 キャノーラ油 ■オクラの胡麻和え おくら 白ごま さとう 濃口しょうゆ ■すまし汁 とうふ 青ねぎ みりん風 淡口しょうゆ しお だし昆布</p> | <p>■ぎつねうどん うどん あぶらあげ 濃口しょうゆ さとう 削りぶし カットわかめ 青ねぎ だし昆布 削りぶし しお さとう 淡口しょうゆ みりん風 ごま油 ■野菜炒め ぶたにく たまねぎ にんじん きぬさや キャノーラ油 濃口しょうゆ さとう</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 カレーウ パイオン ■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 しいたけ ★かまぼこ キャノーラ油 濃口しょうゆ 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 ■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> | |
| 10時 | <p>■赤ちゃんせんべい ハイハイ ■お茶 ほうじ茶</p> | <p>■チーズ チーズ ■お茶 ほうじ茶</p> | <p>■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶</p> | <p>■赤ちゃんせんべい ハイハイ ■お茶 ほうじ茶</p> | <p>■チーズ チーズ ■お茶 ほうじ茶</p> | <p>■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶</p> | <p>■赤ちゃんせんべい ハイハイ ■お茶 ほうじ茶</p> | <p>■チーズ チーズ ■お茶 ほうじ茶</p> | <p>■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶</p> | <p>■赤ちゃんせんべい ハイハイ ■お茶 ほうじ茶</p> | <p>■チーズ チーズ ■お茶 ほうじ茶</p> | <p>■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶</p> | <p>■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶</p> | <p>■赤ちゃんせんべい ハイハイ ■お茶 ほうじ茶</p> |
| 3時 | <p>■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■牛乳 牛乳</p> | <p>■お餅のラスク ふ 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>■高野豆腐のチョコアトスト 高野とうふ ココア さとう にんじゆ ■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 (ももとパイ缶) もも缶 パイ缶 ■牛乳 牛乳</p> | <p>■源氏バイ 源氏バイ ■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> | |

