

# 6月献立表

日	午前おやつ	献立名	材料			調味料	午後おやつ
			赤：血や肉になる	緑：体の調子を整える	黄：熱や力になる		
1	麦茶	クリームスープ	牛乳	白菜・人参・玉葱	小麦粉・バター	コソメ・塩・胡椒	麦茶
		鶏のレモン焼き	鶏肉	レモン果汁	小麦粉・三温糖	醤油・酒	ひじきおにぎり
水	クラッカー	ブロッコリーサラダ	わかめ	ブロッコリー・トマト・胡瓜	ごま油・三温糖	酢・醤油	米・ひじき・人参・油揚げ・醤油・三温糖・塩・みりん
		☆じゃが芋のソテー		ピーマン・人参	ごま油・三温糖	塩・胡椒	
2	麦茶	味噌汁	煮干し	キャベツ・なめこ・さやえんどう	みそ	醤油・酒・塩	麦茶
		たらのみりん焼き	たら		みそ	醤油・みりん・酒	焼きそば
木	ビスコ	高野豆腐の五目煮	高野豆腐・かつお節	大根・人参・ごぼう	ごんにやく・三温糖	醤油・みりん	中華麺・キャベツ・もやし・ピーマン・玉葱・人参・豚肉・ソース・油・青のり
		☆山吹和え	卵	小松菜・人参	ごま油・三温糖	醤油	人参・豚肉・ソース・油・青のり
3	麦茶	味噌汁	豆腐・煮干し	南豆・しめじ	みそ	みそ・酒・みりん	牛乳
		豚の梅みそ焼き	豚肉	玉葱・練り梅	ごま・三温糖	みそ・酒・みりん	小豆蒸しパン
金	ビスケット	すき昆布煮	すき昆布・油揚げ	人参・ピーマン	三温糖	醤油・みりん	蒸しパン・ツナ・小豆・牛乳・スライスチーズ
		☆大豆もやしの炒め	かにかま	大豆もやし・胡瓜	ごま油・三温糖	醤油・酢	
4	麦茶	ポークカレー	豚肉	玉葱・人参・ブロッコリー	米・じゃが芋・油	カレールー	牛乳
		野菜スープ		チンゲン菜・えのき草・人参	米・じゃが芋・油	コソメ・塩・醤油	バウムクーヘン
土	ぼたぼた焼き	キウイフルーツ		キウイフルーツ			
6	麦茶	あじのつみれ汁	あじ	長葱・しめじ・生姜	片栗粉	みそ	麦茶
		豆腐	豆腐・豚肉	玉葱・いんげん	ごんにやく・三温糖	醤油・みりん・酒・塩	南豆トナツ
月	お弁当	ほうれん草のお浸し	かつお節	ほうれん草・人参	ごま油	みそ・みりん・酒・醤油	南豆・蒸しパン・ツナ・小豆・牛乳・スライスチーズ
		☆大根のみそ金平		大根・人参・ごぼう	ごま油		
7	麦茶						お弁当 牛乳
火	星たべよう						バナナヨーグルト
							ヨーグルト・バナナ・グラニュー糖
8	麦茶	味噌汁	煮干し	大根・もやし・チンゲン菜	みそ	醤油・酒・塩	麦茶
		卵焼き	卵	三つ葉・人参・椎茸	三温糖・油	醤油	そうめん・ツナ・小豆・牛乳・スライスチーズ
水	えびせんべい	ひじきの炒り煮	ひじき・油揚げ・大豆	人参・ごぼう・ピーマン	三温糖・油	醤油	そうめん・ツナ・小豆・牛乳・スライスチーズ
		水漬浅炸		キャベツ・胡瓜	ごま油・三温糖	醤油	
9	麦茶	フルーツポンチ		バナナ・リンゴ・グレープ・桃缶			お弁当 牛乳
10	麦茶	味噌汁	煮干し	玉葱・椎茸	みそ	みそ・酒・塩	牛乳
		鮭のチーズフライ	鮭・チーズ	ブロッコリー・トマト	パン粉・小麦粉・油	酢・塩・胡椒	ほうれん草蒸しパン
木	ビスコ	☆ごぼうのカレー炒め	かつお節	ごぼう・人参・ピーマン	ごま油・三温糖	醤油	ほうれん草・小麦粉・ベーキングパウダー・牛乳・三温糖
		メロン					
11	麦茶	味噌汁	豆腐・豚肉	水菜・しめじ	じゃが芋	みそ	牛乳
		麻婆豆腐	豆腐・豚肉	玉葱・人参・筍・ニラ	片栗粉・ごま油・三温糖	みそ・醤油	ジャムサンド
金	お弁当	小松菜の中華和え	かにかま	小松菜・人参・もやし	ごま油・三温糖	醤油	食パン・いちご・ジャム
		☆竹輪のマヨ焼き	竹輪・チーズ・青のり	キウイフルーツ	ごま油・三温糖		
12	麦茶	キウイフルーツ		キウイフルーツ			お弁当 牛乳
13	麦茶	味噌汁	煮干し	玉葱・人参・ブロッコリー	米・バター	醤油・酒・塩	ハヤシライス
		肉団子と野菜の煮物	肉・わかめ	玉葱・トマト・レタス	マカロニ・マヨネーズ	醤油	塩
水	星たべよう	春雨サラダ	春雨・豆腐	胡瓜・人参・コーン	マカロニ・マヨネーズ	醤油	ぼたぼた焼き
		☆かぼちゃソテー	かにかま	オレング			
14	麦茶	味噌汁	煮干し	長葱	片栗粉・パン粉	みそ	麦茶
		かつおの照り焼き	かつお	白菜・大根・人参・椎茸	鶏がら・醤油・塩・酒	酢・醤油	カレー・肉巻き
木	お弁当	卵の花の炒り煮	卵	胡瓜・人参・コーン	片栗粉・パン粉	みそ	カレー・肉巻き
		☆キャベツとひじきの炒め	かにかま	南豆	春雨・ごま油・三温糖	酢・醤油	塩
15	麦茶	味噌汁	煮干し	玉葱・ニラ	じゃが芋	みそ	牛乳
		チーズオムレツ	豆腐・煮干し	にんにく・生姜	ごま油	醤油・みりん	お好み焼き
火	星たべよう	麻婆豆腐	豆腐・豚肉	ごぼう・人参・干し椎茸・長葱	三温糖・油	醤油	小松菜・豆腐・人参・キャベツ・豚肉・青のり・油・ソース・煮干し
		☆キャベツとひじきの炒め	かにかま	小松菜・切干大根・しめじ	ごま油・三温糖	醤油	
16	麦茶	味噌汁	煮干し	キャベツ・なめこ・さやえんどう	みそ	醤油・酒・塩	麦茶
		味噌汁	豆腐ハンバーグ		みそ	醤油・みりん・酒	焼きそば
木	ぼたぼた焼き	切り昆布の煮物	昆布・しらす・油揚げ	人参・人参サラダ	ごま油・三温糖	醤油	米・ひじき・人参・油揚げ・醤油・三温糖・塩・みりん
		オレング					
17	麦茶	味噌汁	油揚げ・煮干し	チンゲン菜・大豆もやし	みそ	みそ・酒・みりん	牛乳
		ししゃもの南蛮漬け	ししゃも(鮭)	玉葱・人参・黄パプリカ	ごんにやく・三温糖	醤油・みりん	焼きそば
金	えびせんべい	スバゲティソテー	キャベツ・胡瓜・人参・コーン	バナナ	みそ	みそ・酒・みりん	小豆蒸しパン
		☆キャベツのツナ和え	バナナ				
18	麦茶	チャーハン	豚肉	玉葱・人参・ピーマン	米・ごま油	醤油・塩	牛乳
		ポトフ	ウインナー	人参・人参・ブロッコリー	米・ごま油	醤油・塩	コンソメ
土	お弁当	小松菜サラダ		小松菜・胡瓜・コーン	米・ごま油	醤油・酢	麦茶
		キウイフルーツ		キウイフルーツ	米・ごま油	醤油・酢	ゼリー
19	麦茶						お弁当 牛乳
20	クラッカー						フルーツヨーグルト
							ヨーグルト・バナナ・みかん缶・バナナ缶
21	麦茶	うどん汁	うどん	長葱・人参	うどん	醤油・塩・みりん	牛乳
		エビフライ	えび	チンゲン菜・胡瓜・コーン	小麦粉・パン粉・油	塩・胡椒	かんづき
火	お弁当	☆粉ふき芋	じゃが芋	パセリ	ごま油	醤油	小麦粉・卵・牛乳・黒砂糖・油・酢・ベーキングパウダー
		オレング					
22	麦茶	味噌汁	豆腐・煮干し	大根・小松菜	みそ	みそ・酒・みりん	麦茶
		ぶりの照り焼き	ぶり	白菜・玉葱・人参・干し椎茸・チンゲン菜	ごま油・片栗粉	醤油・みりん・酒	ひじき入りなり
水	お弁当	八宝菜	豚肉・えび	胡瓜・人参・コーン・トマト・枝豆	ごま油・片栗粉	醤油・塩・酒	米・人参・油揚げ・ひじき・みりん・醤油・三温糖・塩・酢
		☆ころころサラダ	バナナ				
23	麦茶	味噌汁	煮干し	いんげん・もやし・南豆	みそ	みそ・酒・みりん	牛乳
		ローストチキン	鶏肉	玉葱・にんにく・生姜	小麦粉・油	醤油	ごぼうサンド
木	ウエハース	厚揚げのトマト煮	厚揚げ・豚肉	人参・人参・トマト・ブロッコリー	小麦粉・油	醤油	ローレン・ごぼう・人参・胡瓜・マヨネーズ
		☆ほうれん草のごま和え	キウイフルーツ	キウイフルーツ	ごま・三温糖		
24	麦茶	野菜スープ	えび	人参・チンゲン菜・長葱	米・バター	鶏ガラ・醤油	牛乳
		エビピラフ	豚肉・チーズ	玉葱・ピーマン・人参	ごま・ごま油・三温糖	コンソメ・塩	ブラウニー
金	ぼたぼた焼き	☆ころころサラダ	バナナ	胡瓜・人参・コーン・トマト	ごま・ごま油・三温糖	醤油・酢	小麦粉・三温糖・卵・ベーキングパウダー・ココア
		フルーツゼリー					
25	麦茶	ナポリタン	ウインナー	玉葱・トマト・人参・ピーマン・マッシュルーム	みそ	みそ・酒・みりん	麦茶
		ほうれん草スープ	ほうれん草・人参・しめじ	チンゲン菜・もやし	バナナ	醤油	チヂミ
土	えびせんべい	チンゲン菜の海苔和え	バナナ				小松菜・三温糖・卵・ベーキングパウダー・ココア
26	麦茶	味噌汁	煮干し	キャベツ	みそ	みそ・酒・みりん	牛乳
		野菜の肉巻き	切干大根の煮物	人参・人参	ごま油・三温糖	醤油	人参ポッキー
月	星たべよう	☆小松菜のマヨ和え	すいか				人参・パセリ・小麦粉・片栗粉・米粉・塩・ごま油
27	麦茶	味噌汁	豆腐・わかめ・煮干し	キャベツ	みそ	みそ・酒・みりん	牛乳
		切干大根の煮物	干しえび・油揚げ	小松菜	ごま油・三温糖	醤油	人参ポッキー
28	麦茶	味噌汁	煮干し	大根・椎茸	焼きそば	醤油・酢	麦茶
		さわらのみそ焼き	さわら	玉葱・人参・グリーンピース	焼きたて	みそ・酒・みりん	チヂミ
火	ビスケット	☆華風胡瓜	デラウェア	胡瓜	じゃが芋・三温糖・油	醤油・酢	小麦粉・片栗粉・玉葱・ほうれん草・ツナ・鶏ガラ
		デラウェア					
29	麦茶	味噌汁	豆腐・油揚げ・煮干し	小松菜	みそ	みそ・酒・みりん	牛乳
		ひじき入り卵焼き	卵・豚肉・ひじき	玉葱・人参	ごま油・三温糖	醤油	人参ポッキー
水	お弁当	根菜煮	人参・人参	大根・人参・ごぼう・筍・インゲン	ごま油・三温糖	醤油・酢	人参・パセリ・小麦粉・片栗粉・米粉・塩・ごま油
		☆もやしの中華炒め	キウイフルーツ	キウイフルーツ	ごま・ごま油		
30	麦茶	味噌汁	煮干し	キャベツ・ひじき	みそ	みそ・酒・みりん	牛乳
		鯖の塩焼き	鯖	人参・ほうれん草・人参	ごま油・三温糖	醤油	麦茶
木	お弁当	☆揚げごぼう	メロン				うどん・豚肉・玉葱・キャベツ・人参・ソース・醤油・かつお節

日	午前おやつ	献立名	材料			調味料	午後おやつ
			赤：血や肉になる	緑：体の調子を整える	黄：熱や力になる		
16	麦茶	味噌汁	煮干し	いんげん・大根	みそ	みそ・酒・みりん	麦茶
		豆腐ハンバーグ	豆腐・豚肉	玉葱	パン粉・油・三温糖	醤油・みりん	みるくもち
木	ぼたぼた焼き	切り昆布の煮物	昆布・しらす・油揚げ	人参・人参サラダ	ごま油・三温糖	醤油	スキムミルク・片栗粉・三温糖・きな粉・黒蜜
		オレング					
17	麦茶	味噌汁	油揚げ・煮干し	チンゲン菜・大豆もやし	みそ	みそ・酒・みりん	牛乳
		ししゃもの南蛮漬け	ししゃも(鮭)	玉葱・人参・黄パプリカ	ごんにやく・三温糖	醤油・酢	ポッキー
金	えびせんべい	スバゲティソテー	キャベツ・胡瓜・人参・コーン	バナナ	みそ	みそ・酒・みりん	小豆蒸しパン
		☆キャベツのツナ和え	バナナ				
18	麦茶	チャーハン	豚肉	玉葱・人参・ピーマン	米・ごま油	醤油・塩	牛乳
		ポトフ	ウインナー	人参・人参・ブロッコリー	米・ごま油	醤油・塩	コンソメ
土	お弁当	小松菜サラダ		小松菜・胡瓜・コーン	米・ごま油	醤油・酢	麦茶
		キウイフルーツ		キウイフルーツ	米・ごま油	醤油・酢	ゼリー
19	麦茶						お弁当 牛乳
20	クラッカー						フルーツヨーグルト
							ヨーグルト・バナナ・みかん缶・バナナ缶
21	麦茶	うどん汁	うどん	長葱・人参	うどん	醤油・塩・みりん	牛乳
		エビフライ	えび	チンゲン菜・胡瓜・コーン	小麦粉・パン粉・油	塩・胡椒	かんづき
火	お弁当	☆粉ふき芋	じゃが芋	パセリ	ごま油	醤油	小麦粉・卵・牛乳・黒砂糖・油・酢・ベーキングパウダー
		オレング					
22	麦茶	味噌汁	豆腐・煮干し	大根・小松菜	みそ	みそ・酒・みりん	麦茶
		ぶりの照り焼き	ぶり	白菜・玉葱・人参・干し椎茸・チンゲン菜	ごま油・片栗粉	醤油・みりん・酒	ひじき入りなり
水	お弁当	八宝菜	豚肉・えび	胡瓜・人参・コーン・トマト・枝豆	ごま油・片栗粉	醤油・塩・酒	米・人参・油揚げ・ひじき・みりん・醤油・三温糖・塩・酢
		☆ころころサラダ	バナナ				
23	麦茶	味噌汁	煮干し	いんげん・もやし・南豆	みそ	みそ・酒・みりん	牛乳
		ローストチキン	鶏肉	玉葱・にんにく・生姜	小麦粉・油	醤油	ごぼうサンド
木	ウエハース	厚揚げのトマト煮	厚揚げ・豚肉	人参・人参・トマト・ブロッコリー	小麦粉・油	醤油	ローレン・ごぼう・人参・胡瓜・マヨネーズ
		☆ほうれん草のごま和え	キウイフルーツ	キウイフルーツ	ごま・三温糖		
24	麦茶	野菜スープ	えび	人参・チンゲン菜・長葱	米・バター	鶏ガラ・醤油	牛乳
		エビピラフ	豚肉・チーズ	玉葱・ピーマン・人参	ごま・ごま油・三温糖	コンソメ・塩	ブラウニー
金	ぼたぼた焼き	☆ころころサラダ	バナナ	胡瓜・人参・コーン・トマト	ごま・ごま油・三温糖	醤油・酢	小麦粉・三温糖・卵・ベーキングパウダー・ココア
		フルーツゼリー					
25	麦茶	ナポリタン	ウインナー	玉葱・トマト・人参・ピーマン・マッシュルーム	みそ	みそ・酒・みりん	麦茶
		ほうれん草スープ	ほうれん草・人参・しめじ	チンゲン菜・もやし	バナナ	醤油	チヂミ
土	えびせんべい	チンゲン菜の海苔和え	バナナ				小松菜・三温糖・卵・ベーキングパウダー・ココア
26	麦茶	味噌汁	煮干し	キャベツ	みそ	みそ・酒・みりん	牛乳
		野菜の肉巻き	切干大根の煮物	人参・人参	ごま油・三温糖	醤油	人参ポッキー
月	星たべよう	☆小松菜のマヨ和え	すいか				人参・パセリ・小麦粉・片栗粉・米粉・塩・ごま油
27	麦茶	味噌汁	豆腐・わかめ・煮干し	キャベツ	みそ	みそ・酒・みりん	牛乳
		切干大根の煮物	干しえび・油揚げ	小松菜	ごま油・三温糖	醤油	人参ポッキー
28	麦茶	味噌汁	煮干し	大根・椎茸	焼きそば	醤油・酢	麦茶
		さわらのみそ焼き	さわら	玉葱・人参・グリーンピース	焼きたて	みそ・酒・みりん	チヂミ
火	ビスケット	☆華風胡瓜	デラウェア	胡瓜	じゃが芋・三温糖・油	醤油・酢	小麦粉・片栗粉・玉葱・ほうれん草・ツナ・鶏ガラ
		デラウェア					
29	麦茶	味噌汁	豆腐・油揚げ・煮干し	小松菜	みそ	みそ・酒・みりん	牛乳
		ひじき入り卵焼き	卵・豚肉・ひじき	玉葱・人参	ごま油・三温糖	醤油	人参ポッキー
水	お弁当	根菜煮	人参・人参	大根・人参・ごぼう・筍・インゲン	ごま油・三温糖	醤油・酢	人参・パセリ・小麦粉・片栗粉・米粉・塩・ごま油
		☆もやしの中華炒め	キウイフルーツ	キウイフルーツ	ごま・ごま油		
30	麦茶	味噌汁	煮干し	キャベツ・ひじき	みそ	みそ・酒・みりん	牛乳
		鯖の塩焼き	鯖</				

