



6月の献立



日	曜日	献立	主役食材	おやつ	日	曜日	献立	主役食材	おやつ
1	火	ひき肉のオムレツ 大根サラダ 筍入りスープ	合ミンチ 玉葱 マカロニ インゲン 人参 卵 生クリーム チーズ ケチャップ 大根 ｷﾞﾌﾞ ｷﾞﾌﾞ ｷﾞﾌﾞ ｷﾞﾌﾞ ｷﾞﾌﾞ ｷﾞﾌﾞ ｷﾞﾌﾞ ｷﾞﾌﾞ ｷﾞﾌﾞ ｷﾞﾌﾞ 白菜 人参 筍 えのき 玉葱 葱	牛乳 お菓子	16	水	ﾊﾝ ミートローフ ほうれん草のｽﾞﾞﾞ ｺｰﾝｽｰﾌﾟ	ﾌﾞﾝﾚｰﾌﾞﾝ 合ミンチ 玉葱 人参 ｺｰﾝ ｻﾝﾌﾟ ｷﾞﾌﾞ ｷﾞﾌﾞ ｷﾞﾌﾞ ｷﾞﾌﾞ ｷﾞﾌﾞ ほうれん草 ｷﾞﾌﾞ 人参 ｷﾞﾌﾞ 玉葱 ｽﾞﾞﾞ じゃが芋 人参 玉葱 ｺｰﾝ	牛乳 お菓子
2	水	鯖の西京焼 金平ゴボウ 酒汁	鯖 白味噌 ごぼう 人参 玉葱 牛肉 インゲン 豆腐 ｷﾞﾌﾞ 大根 人参 玉葱 葱	牛乳 お菓子	17	木	鯖のフライ ﾌﾙｺｷﾞ みそ汁	鯖 ｻﾝﾌﾟ 小麦粉 卵 牛肉 もやし 人参 えのき ｺﾞ 白菜 人参 玉葱 色板 油揚げ 葱	牛乳 カルピス寒天
3	木	鯖の照り焼き 春雨サラダ 中華スープ	鶏肉 葱 春雨 胡瓜 人参 玉葱 竹輪 じゃが芋 人参 玉葱 白菜 ナス	牛乳 バナナ ドロップ	18	金	生姜焼き 高野豆腐のオランダ煮 コンソメスープ フルーツ ﾊﾞﾏｼﾗｲｽ	豚肉 玉葱 人参 胡瓜 もやし ｺｰﾝ 高野豆腐 人参 ｷﾞﾌﾞ インゲン 大根 ｻｰｺﾝ 人参 玉葱 ｷﾞﾌﾞ オレンジ 牛肉 ｷﾞﾌﾞ 玉葱 ナス 人参	クロレラ ガトーショコラ
4	金	たらの竜田揚げ ほうれん草のｼﾞ みそ汁	たら ｶｰﾌﾟ 片栗粉 ほうれん草 人参 平天 ｺﾞ ｺｰﾝ 人参 玉葱 もやし 油揚げ ｷﾞﾌﾞ 葱	クロレラ ﾊﾞ ｷﾞﾌﾞ ｷﾞ	19	土	白菜スープ フルーツ	白菜 玉葱 人参 じゃが芋 ｺｰﾝ 葱 ﾘﾝｺ	お菓子
5	土	三色丼 コンソメスープ フルーツ	鶏ミンチ 卵 インゲン 大根 じゃが芋 人参 玉葱 ｻｰｺﾝ オレンジ	お菓子	21	月	高菜入りつくね焼 野菜ｼﾞ もやしスープ	高菜 玉葱 鶏ミンチ 卵 ｷﾞﾌﾞ 人参 玉葱 ｷﾞﾌﾞ ｺｰﾝ 竹輪 もやし 人参 玉葱 えのき 大根 葱	牛乳 お菓子
6	月	ﾊﾝ おろしﾊﾞｰ マカロニサラダ 野菜スープ	丸ロールパン 合ミンチ 卵 ｻﾝﾌﾟ 玉葱 大根 マカロニ 胡瓜 人参 玉葱 ｺｰﾝ 人参 玉葱 もやし 白菜 色板 葱	牛乳 お菓子	22	火	サバのｶｰ ﾌﾞ 酒汁 フルーツ ｸﾞﾗﾀﾝ	サバ ｶｰ ﾌﾞ 牛肉 玉葱 しめじ 人参 さつま芋 人参 色板 油揚げ ｷﾞﾌﾞ 葱 ﾊﾞ ｼﾞ ｳｲﾝﾅｰ ｻﾝﾌﾟ ｺｰﾝ 玉葱 ｷﾞﾌﾞ ﾌﾞ ｻﾝﾌﾟ ｷﾞﾌﾞ ｷﾞﾌﾞ 豆腐 ｷﾞﾌﾞ 人参 玉葱 鶏ミンチ 葱 ｶﾆｶﾏ 春雨 人参 玉葱 白菜 ｺｰﾝ 葱 ｼﾞ	牛乳 スイート ポテト
7	火	鯖の南蛮揚げ 焼ビーフン 酒汁	鯖 玉葱 人参 筍 葱 ビーフン 豚肉 玉葱 人参 ｺﾞ 干しいたけ さつま芋 大根 人参 筍 油揚げ 葱	牛乳 ﾌﾙ	23	水	麻婆豆腐 カニカマの揚物 春雨スープ ｼﾞ	ｳｲﾝﾅｰ ｻﾝﾌﾟ ｺｰﾝ 玉葱 ｷﾞﾌﾞ ﾌﾞ ｻﾝﾌﾟ ｷﾞﾌﾞ ｷﾞﾌﾞ 豆腐 ｷﾞﾌﾞ 人参 玉葱 鶏ミンチ 葱 ｶﾆｶﾏ 春雨 人参 玉葱 白菜 ｺｰﾝ 葱 ｼﾞ	牛乳 チーズ ｷ
8	水	豆腐団子のｷﾞ 外と白菜のさつと みそ汁 フルーツ	豆腐 鶏ミンチ 片栗粉 玉葱 ｷﾞ ｳｽﾀｰ 外 白菜 ｷﾞ 人参 油揚げ ワカメ 人参 茄子 しめじ 玉葱 ｶﾆｶﾏ バナナ	カルピス お菓子	24	木	ﾊﾏﾏﾁの唐揚げ 野菜あん 挽肉とひじきの 中華炒め みそ汁	はまち 人参 茄子 ｻﾝﾌﾟ ひじき ｻﾝﾌﾟ 鶏ミンチ 人参 インゲン 葱 ｷﾞ 人参 玉葱 葱	牛乳 お菓子
9	木	八宝菜 じゃが芋ｼﾞ コンソメスープ	鶏肉 ｷﾞ 人参 ｻﾝﾌﾟ 平天 干しいたけ ｻﾝﾌﾟ じゃが芋 えのき ｷﾞ ｺﾞ 葱 大根 人参 玉葱 ｻｰｺﾝ ｷﾞ	牛乳 ﾊｰﾑ ｸｰ	25	金	ﾊﾝ ｷﾞ ｼﾞ コンソメスープ	ｸﾛﾜｯﺻﺎﾝ 鶏肉 卵 ｺﾝﺻﾐ 牛乳 玉葱 じゃが芋 人参 玉葱 ｺｰﾝ インゲン 大根 人参 玉葱 白菜 筍	クロレラ お菓子
10	金	豆ご飯 鯛の味噌ﾈｰｽﾞ焼 チャブチ けんちん汁	えんどう豆 ご飯 塩 鯛 味噌 白味噌 牛肉 人参 胡瓜 鯖 春雨 ごぼう 玉葱 人参 竹輪 厚揚げ 葱	クロレラ お菓子	26	土	チャンポン類 鯖がごはん フルーツ	豚肉 ｷﾞ 人参 玉葱 もやし ｺﾞ なると 鯖 ｷﾞ バナナ	お菓子
11	土	初川井 みそ汁 フルーツ	ごぼう 牛肉 人参 インゲン 卵 豆腐 じゃが芋 油揚げ 人参 玉葱 葱 ｷﾞ	お菓子	28	月	外の揚げ団子 大豆の煮物 みそ汁	外 鶏ミンチ 卵 大豆 人参 ｻﾝﾌﾟ ｺｰﾝ インゲン 豆腐 ｷﾞ 人参 玉葱 えのき 葱	牛乳 お菓子
12	月	鶏の唐揚げｽｰ 炒り豆腐 中華スープ	鶏肉 片栗粉 白葱 豆腐 人参 玉葱 干しいたけ ごぼう ほうれん草 もやし 人参 玉葱 ｺｰﾝ ｷﾞ	牛乳 マドレーヌ	29	火	カレイのレモン あんかけ 厚揚げの卵とじ 酒汁	カレイ 片栗粉 玉葱 しいたけ 人参 葱 厚揚げ 人参 玉葱 鶏ミンチ インゲン 大根 人参 色板 南瓜 筍 葱	牛乳 ヨーグルト ポム
13	火	カレイの照り焼き 筑前煮 酒汁	カレイ 鶏肉 人参 筍 こんにゃく 大根 竹輪 インゲン わかめ 茄子 人参 玉葱 えのき 葱	牛乳 お菓子	30	水	カツみそソース もやしのサラダ 野菜スープ	豚肉 小麦粉 卵 ｻﾝﾌﾟ ｷﾞ もやし 人参 胡瓜 ｺｰﾝ ｻﾝﾌﾟ ｷﾞ 人参 玉葱 じゃが芋 ｶﾆｶﾏ	カルピス お菓子

6月の旬

トマト・冬瓜 ...

(6月から夏にかけての野菜、ビタミンCを含み、肌の健康維持や風邪に対する抵抗力を高める)

胡瓜 ...

(昔から胡瓜を塩をまいた板の上でごろごろと手で押さえながら転がしているのは色留めと青臭さを抑えるため有効なひと手間です)



すずき ...

(夏の白身魚の代表。蒸し物、焼き物、和食・洋食・中華問わず比較的良く使われる魚です)

あじ ...

(栄養素がバランスよく含まれています。またDHA・EPAを多く含みます...DHA・EPAとは血液中の生活習慣病の原因となるコレステロールや中性脂肪を減らし血液を浄化しサラサラにする働きがあります)

