

6月 予定献立表

日/曜日	献立名	エネルギー	たんぱく質	血や肉になる (赤)	力のもとになる (黄)	体の調子を整える (緑)
3(月)	ごはん 牛乳 チンゲンサイと人参のスープ 酢鶏 もやしサラダ	868kcal	33.0g	牛乳 鶏肉	米 薄力粉 かたくり粉 油 砂糖 いりごま	チンゲンサイ 人参 玉ねぎ ピーマン 赤パプリカ もやし きゃべつ かいわれ大根
4(火)	麦ごはん 牛乳 わかめの味噌汁 豚のおかか炒め ひじきサラダ	863kcal	44.2g	牛乳 わかめ こんぶ かつお節 みそ 豚肉 ひじき	米 麦 油 砂糖 マヨネーズ いりごま	インゲン えのきたけ ごぼう きゃべつ 玉ねぎ しめじ 赤パプリカ
5(水)	ガーリックライス 牛乳 玉ねぎとしめじのスープ タラのケチャップ和え コーンサラダ	861kcal	53.4g	牛乳 まだら	米 麦 油 じゃがいも 砂糖 いりごま	ピーマン 玉ねぎ しめじ コーン チンゲンサイ きゃべつ もやし かいわれ大根
6(木)	ごはん 牛乳 卵スープ チャブチェ きゃべつとわかめのサラダ	867kcal	38.7g	牛乳 卵 牛肉 わかめ	米 砂糖 油	糸こんにやく チンゲンサイ 玉ねぎ 人参 ピーマン きゃべつ もやし コーン
7(金)	ごはん 牛乳 かぼちゃの味噌汁 炒り豆腐 きゃべつサラダ	864kcal	48.4g	牛乳 こんぶ かつお節 味噌 木綿豆腐 豚肉	米 油 砂糖 いりごま	インゲン かぼちゃ えのきたけ 玉ねぎ 人参 椎茸 きゃべつ もやし コーン きくらげ
10(月)	ナポリタン 牛乳 野菜スープ 豆腐サラダ プレーンケーキ	863kcal	34.9g	牛乳 ハム 豆腐 卵	スバゲティ 油 じゃがいも 砂糖 いりごま 薄力粉 マーガリン	インゲン 玉ねぎ ピーマン コーン マッシュルーム 人参 大根 ごぼう 赤パプリカ
11(火)	ひじきチャーハン 牛乳 根菜スープ 鶏肉のマヨ焼き もやしとブロッコリーのサラダ	860kcal	38.9g	牛乳 ひじき 豚肉 鶏肉 卵	米 油 マヨネーズ 砂糖 いりごま	インゲン 椎茸 大根 人参 ごぼう もやし きゃべつ ブロッコリー
12(水)	麦ごはん 牛乳 豆腐の味噌汁 鶏と大根の煮物 玉ねぎおかかサラダ	863kcal	42.8g	牛乳 豆腐 卵 昆布 鶏肉 かつお節 みそ	米 麦 油 砂糖 いりごま	インゲン ねぎ 大根 人参 ごぼう 椎茸 玉ねぎ コーン きゃべつ かいわれ大根
13(木)	ドライカレー 牛乳 ごぼうサラダ オレンジ	867kcal	35.4g	牛乳 鶏ミンチ	米 油 砂糖 マヨネーズ いりごま	玉ねぎ 人参 ピーマン もやし ごぼう コーン オレンジ
14(金)	ごはん 牛乳 オニオンスープ じゃがいもの中華和え ごまだれサラダ	860kcal	32.2g	牛乳 豆腐 豚ミンチ	米 じゃがいも 薄力粉 かたくり粉 油 砂糖 練りごま	玉ねぎ チンゲンサイ しめじ ピーマン もやし ブロッコリー 赤パプリカ コーン
17(月)	麦ごはん 牛乳 すまし汁 厚揚げチャンプルー きゃべつときくらげのサラダ	868kcal	50.6g	牛乳 豆腐 かつお節 こんぶ 厚揚げ 卵 豚肉	米 麦 油 砂糖 いりごま	えのきたけ チンゲンサイ きゃべつ 人参 もやし かいわれ大根 きくらげ コーン
18(火)	コーンライス 牛乳 きぬさやスープ 豚とほうれん草のソテー わかめサラダ	867kcal	49.4g	牛乳 豚肉 ツナ わかめ	米 油 いりごま	きぬさや コーン 大根 えのきたけ 玉ねぎ 人参 しめじ ほうれん草 椎茸 もやし きゅうり
19(水)	クッパ 牛乳 鶏肉の中華風照り焼き 人参サラダ バナナ	869kcal	40.8g	牛乳 豚肉 卵 鶏肉	米 油 砂糖 マヨネーズ いりごま	きゃべつ 人参 にら もやし ブロッコリー バナナ
20(木)	鶏飯 牛乳 ココアケーキ	863kcal	40.7g	牛乳 鶏ささみ 卵 のり こんぶ	米 砂糖 油 薄力粉 マーガリン	椎茸 大根 ねぎ
21(金)	枝豆ごはん 牛乳 洋風スープ チンゲンサイと卵のソテー コールスローサラダ	862kcal	41.3g	牛乳 卵 豚肉	米 じゃがいも 油 砂糖 いりごま マヨネーズ	枝豆 人参 大根 玉ねぎ チンゲンサイ もやし きゃべつ コーン
24(月)	ごはん 牛乳 きのコスープ 麻婆豆腐 三色酢の物 りんご	861kcal	41.9g	牛乳 豆腐 豚ミンチ	米 砂糖 油 かたくり粉 いりごま	えのきたけ エリンギ 玉ねぎ 人参 にら 椎茸 きゃべつ もやし コーン りんご
25(火)	ごはん 牛乳 玉ねぎの味噌汁 豚とじゃがいもの煮物 もやしと人参のサラダ	866kcal	47.0g	牛乳 わかめ こんぶ かつお節 みそ 豚肉 厚揚げ	米 じゃがいも 油 砂糖 いりごま	インゲン 玉ねぎ チンゲンサイ ごぼう 椎茸 もやし 人参 かいわれ大根 コーン きくらげ
26(水)	中華丼 牛乳 五目スープ もやしときぬさやのサラダ バナナ	863kcal	52.3g	牛乳 豚肉 いか えび わかめ	米 油 砂糖 かたくり粉 いりごま	きぬさや 玉ねぎ チンゲンサイ きくらげ 椎茸 大根 えのきたけ 人参 もやし きゅうり コーン バナナ
27(木)	豚とほうれん草のパスタ 牛乳 コーンポタージュ かぼちゃサラダ	863kcal	43.2g	牛乳 豚肉 卵	スバゲティ 油 薄力粉 マヨネーズ	玉ねぎ えのきたけ エリンギ ほうれん草 椎茸 コーン かぼちゃ ブロッコリー
28(金)	ごはん 牛乳 椎茸の味噌汁 手作りコロッケ もやしのごま酢和え	866kcal	32.2g	牛乳 こんぶ かつお節 みそ 豚肉 卵	米 じゃがいも 油 薄力粉 バン粉 砂糖 いりごま	人参 チンゲンサイ 椎茸 玉ねぎ もやし きゅうり きゃべつ コーン