

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)
1(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	865kcal	32.6g	牛乳 鶏肉	米 薄力粉 かつくり粉 油 砂糖 いりごま	チンゲンサイ 人参 玉ねぎ ピーマン もやし きゃべつ
2(火)	ごはん 牛乳 かぼちゃの味噌汁 れんこん炒め 大根の酢の物	860kcal	45.8g	牛乳 みそ かつお節 厚揚げ 豚肉	米 砂糖 油 いりごま	こんぶ かぼちゃ えのきたけ 白菜 玉ねぎ 人参 れんこん 大根 もやし きゅうり
3(水)	麦ごはん 牛乳 しめじの味噌汁 筑前煮 もやしのごま酢和え	862kcal	40.0g	牛乳 かつお節 みそ 鶏肉 厚揚げ	米 麦 じゃがいも 油 砂糖 いりごま	しめじ こんぶ インゲン 玉ねぎ チンゲンサイ 人参 ごぼう もやし コーン かいわれ大根 きゃべつ
4(木)	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	869kcal	33.9g	牛乳 豆腐 豚ミンチ	米 じゃがいも 薄力粉 かつくり粉 油 砂糖 いりごま	玉ねぎ しめじ 人参 チンゲンサイ もやし ブロッコリー コーン
5(金)	ごはん 牛乳 ガーリックスープ ミートローフ ごぼうサラダ	864kcal	37.5g	牛乳 豚ミンチ 鶏ミンチ 卵	米 パン粉 油 砂糖 マヨネーズ いりごま	白菜 人参 玉ねぎ チンゲンサイ ピーマン もやし きゃべつ ごぼう
8(月)	ごはん 牛乳 洋風スープ 鶏肉のトマト和え 人参サラダ	862kcal	37.5g	牛乳 鶏肉	米 かつくり粉 薄力粉 油 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ いりごま	人参 大根 しめじ チンゲンサイ 玉ねぎ トマト きゃべつ ブロッコリー
9(火)	クッパ 牛乳 鶏肉の中華風照り焼き 豆腐サラダ	864kcal	49.9g	牛乳 豚肉 卵 鶏肉 豆腐	米 油 砂糖 いりごま	人参 きゃべつ もやし にら コーン
10(水)	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	41.8g	牛乳 豆腐 かつお節 みそ 豚肉	米 麦 油 砂糖 マヨネーズ いりごま	わかめ こんぶ ひじき えのきたけ ごぼう きゃべつ 玉ねぎ もやし コーン
11(木)	コーンライス 牛乳 コンソメスープ 豚とほうれん草のソテー わかめのサラダ	863kcal	49.8g	牛乳 豚肉 くろしおパック	米 油 砂糖 いりごま	わかめ コーン えのきたけ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 椎茸 きゅうり もやし
12(金)	麦ごはん 牛乳 すまし汁 厚揚げチャンプルー きくらげのサラダ	861kcal	51.2g	牛乳 豆腐 かつお節 厚揚げ 卵 豚肉	米 麦 油 砂糖 いりごま	ごぼう こんぶ えのきたけ チンゲンサイ きゃべつ もやし 人参 きゅうり きくらげ コーン
15(月)	かつおおおかごはん 牛乳 豆腐の味噌汁 タラのごま酢和え きんぴらごぼう	862kcal	33.6g	牛乳 かつお節 豆腐 みそ タラ	米 砂糖 さつまいも じゃがいも 油 いりごま	玉ねぎ こんぶ しらたき 人参 ごぼう
16(火)	枝豆ごはん 牛乳 大根スープ チンゲンサイと卵のソテー コールスローサラダ	861kcal	42.7g	牛乳 卵 豚肉	米 油 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ いりごま	えだまめ 大根 人参 もやし 玉ねぎ チンゲンサイ きゃべつ コーン
17(水)	ごはん 牛乳 卵スープ チャプチェ きゃべつとわかめのサラダ	863kcal	30.7g	牛乳 卵 牛肉 豚ミンチ 赤みそ	米 マロニー 砂糖 油 いりごま	わかめ えのきたけ 椎茸 玉ねぎ 人参 ごぼう きゃべつ もやし コーン
18(木)	親子丼 牛乳 えのきの味噌汁 青菜和え	868kcal	45.0g	牛乳 鶏肉 卵 かつお節 みそ	米 砂糖 油 いりごま	インゲン わかめ 人参 玉ねぎ 椎茸 えのきたけ 白菜 きゃべつ ほうれん草 かいわれ大根
19(金)	ドライカレー 牛乳 卵と枝豆のサラダ	864kcal	40.6g	牛乳 鶏ミンチ 卵	米 油 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 ブロッコリー 枝豆
22(月)	麦ごはん 牛乳 玉ねぎの味噌汁 鶏と大根の煮物 もやしと人参の和え物	863kcal	42.0g	牛乳 油揚げ かつお節 みそ 鶏肉	米 麦 油 砂糖 いりごま	大根 こんぶ インゲン しめじ 玉ねぎ 椎茸 チンゲンサイ もやし ブロッコリー きくらげ
23(火)	中華風鶏丼 牛乳 チンゲンサイスープ きゃべつのサラダ	868kcal	40.0g	牛乳 鶏肉 みそ 豆腐	米 油 砂糖 いりごま	ピーマン わかめ インゲン 玉ねぎ ねぎ えのきたけ チンゲンサイ きゃべつ もやし コーン
24(水)	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	867kcal	41.7g	牛乳 豚肉 卵	スバゲティ マーガリン 薄力粉 さつまいも 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
25(木)	ごはん 牛乳 きのこのスープ 麻婆豆腐 三色酢の物	861kcal	44.7g	牛乳 豆腐 豚ミンチ	米 砂糖 かつくり粉 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
26(金)	鶏飯 牛乳 黒糖ケーキ	867kcal	38.2g	牛乳 鶏肉 卵 のり	米 砂糖 油 薄力粉 マーガリン	椎茸 つぼ漬けきざみ ねぎ
29(月)	コッペパン 牛乳 りんごジャム ポテトチャウダー マカロニサラダ	864kcal	33.3g	牛乳 鶏肉 卵	パン じゃがいも マーガリン 薄力粉 油 マカロニ マヨネーズ	ジャム しめじ ブロッコリー 人参 きゅうり
30(火)	中華丼 牛乳 ワンタンスープ きゅうりの中華和え	862kcal	53.5g	牛乳 豚肉 いか えび	米 油 砂糖 かつくり粉 シュウマイの皮 いりごま	玉ねぎ 人参 チンゲンサイ 椎茸 もやし にら きゅうり コーン