

日	献立	(赤) 血や肉になる食品	(緑) 体の調子を整える食品	(黄) 働く力になる食品	3時のおやつ
1 水 B	ごはん 豚肉の炒め物 大豆サラダ 味噌汁(ふ)	豚肉 大豆 味噌	玉ねぎ 人参 しめじ ピーマン 小松菜 大根 きゅうり コーン ねぎ	七分つき米 マヨネーズ ふ	★バナナ
2 木 A	ごはん 焼きそば 味噌汁(冬瓜)	豚ミンチ 味噌	キャベツ 人参 玉ねぎ もやし ねぎ 冬瓜 みつば	七分つき米 そば	あんパン 小麦粉 砂糖 小豆 ベーキングパウダー
3 金 B	ごはん 煮魚 マカロニのソテー スープ(わかめ)	魚の切り身 わかめ	パセリ バジル 人参 玉ねぎ ピーマン もやし ねぎ	七分つき米 じゃがいも	なっばにぎり 七分つき米 小松菜
4 土 特	ドリア 野菜スープ	ウインナー チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 ピーマン 大根 キャベツ ねぎ	七分つき米	★ヤングドーナツ
7 火 特	夏野菜カレー ツナサラダ ゼリー お菓子	牛肉 ツナ ウインナー	玉ねぎ 人参 南瓜 なすび キャベツ きゅうり コーン	七分つき米 マヨネーズ	チーズパン 小麦粉 砂糖 チーズ ベーキングパウダー
8 水 B	ごはん 魚の味噌マヨ焼き 酢の物 吸い物(卵)	魚の切り身 味噌 卵	ブロッコリー キャベツ えのき きゅうり みつば	七分つき米 マヨネーズ 春雨	蒸し芋 さつまいも
9 木 A	ごはん なすミートスパゲティ スープ(れんこん)	合挽きミンチ ベーコン	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト なすび れんこん パセリ	七分つき米 スパゲティ	黒糖ラスク 食パン 黒糖 バター
10 金 B	ごはん 魚の塩焼き 南瓜のそぼろ煮 ごまスープ	魚の切り身 鶏ミンチ 味噌	南瓜 しょうが 人参 大根 しいたけ ほうれん草 ねぎ	七分つき米 片栗粉 ごま さつまいも	★バナナ
11 土 A	そぼろ丼 和え物 味噌汁(なすび)	合挽きミンチ ツナ 味噌	人参 いんげん豆 コーン キャベツ しめじ なすび ねぎ	七分つき米 砂糖	★かっぱえびせん
13 月 B	ごはん からあげ コールスローサラダ 味噌汁(玉ねぎ 小松菜)	鶏肉 味噌	キャベツ コーン きゅうり 玉ねぎ 小松菜	七分つき米 片栗粉	ホットケーキ ホットケーキミックス 砂糖 豆乳
14 火 B	ごはん 魚のゆかり焼き 肉じゃが 味噌汁(ズッキーニ)	魚の切り身 牛肉 味噌	玉ねぎ 人参 ズッキーニ	七分つき米 じゃがいも 砂糖 春雨	あん団子 白玉粉 小豆
15 水 B	ごはん チーズハンバーグ ひじきサラダ スープ(レタス)	合挽きミンチ チーズ ひじき ハム 大豆	玉ねぎ 小松菜 トマト 人参 きゅうり レタス パセリ	七分つき米 片栗粉 マヨネーズ 砂糖	コーンパン 小麦粉 砂糖 コーン ベーキングパウダー
16 木 B	ごはん スパニッシュオムレツ 野菜の味噌ドレ 吸い物(わかめ)	卵 ウインナー 味噌 わかめ	玉ねぎ 人参 ほうれん草 キャベツ コーン きゅうり みつば	七分つき米 じゃがいも 春雨 砂糖	ごまにぎり 七分つき米 ごま
17 金 B	ごはん 魚のマヨネーズ焼き 和え物 味噌汁(南瓜)	魚の切り身 ツナ 味噌	玉ねぎ コーン キャベツ 人参 小松菜 南瓜 ねぎ	七分つき米 マヨネーズ 砂糖	フルーツサンド 食パン 生クリーム パン缶 みかん缶
18 土 B	ごはん とんかつ 酢の物 味噌汁(ふ)	豚ロース 卵	キャベツ きゅうり えのき ねぎ	七分つき米 パン粉 小麦粉 ふ	★おやつカステラ
20 月 特	ハヤシライス ブロッコリーの和え物	牛肉 ツナ	玉ねぎ エリンギ ブロッコリー	七分つき米 春雨 砂糖	★すいか
21 火 B	ごはん 魚の味噌煮込み 高野豆腐の卵とじ 吸い物(きのこ)	魚の切り身 味噌 高野豆腐 卵 ちくわ	冬瓜 みつば しいたけ しめじ えのき ねぎ	七分つき米 砂糖	そぼろにぎり 七分つき米 砂糖 合挽きミンチ

♪ ★印のおやつは、市販のおやつです。

♪ 6(月)の手作りおやつは『わらびもち』(わらび粉・砂糖・きなこ)です。