

# 6月のこんだて

1日・15日(月)

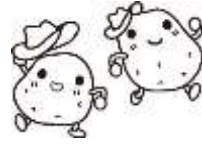
鶏肉と根菜の甘酢煮  
チンゲン菜のじゃこあえ  
麩のすまし汁  
340kcal



牛乳  
お菓子

2日・16日(火)

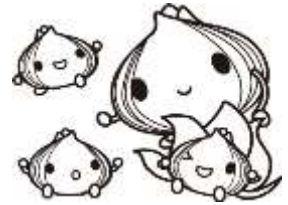
さわらの生姜煮  
ひじきのごまあえ  
いもち入り白みそ汁  
419kcal



牛乳  
パインケーキ(2日)  
フレークおこし(16日)

3日・17日(水)

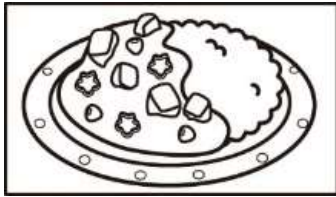
焼きシューマイ風  
切干し大根の中華サラダ  
チンゲン菜スープ  
405kcal



牛乳  
お菓子

4日・18日(木)

ポークカレー  
フルーツヨーグルト  
488kcal



牛乳  
お菓子

5日・19日(金)

枝豆のかき揚げ  
いんげんのおかかあえ  
大根と豚肉のみそ汁  
435kcal



牛乳  
ちんすこう(5日)  
お茶  
あじさいゼリー(19日)

8日・22日(月)

タンドリーチキン  
マーマレードサラダ  
マカロニスープ  
411kcal



牛乳  
お菓子

9日・23日(火)

厚揚げのみそ炒め  
のり酢あえ  
オクラのみそ汁  
467kcal



牛乳  
米粉蒸しパン(9日)  
お茶  
枝豆おにぎり(23日)

10日・24日(水)

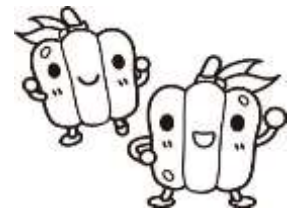
あじのフリッター  
大根とツナのあえ物  
レタスのスープ  
417kcal



牛乳  
お菓子

11日・25日(木)

チンジャオロース  
きゅうりの昆布あえ  
ワンタンスープ  
426kcal



牛乳  
お菓子

12日・26日(金)

鮭の焼き南蛮  
筑前煮  
わかめのみそ汁  
402kcal



お茶  
ごまゆべし(12日)  
水無月(26日)

29日(月)

タラのみそマヨ焼き  
きゅうりの酢の物  
だぶ汁  
371kcal



牛乳  
お菓子

30日(火)

パプリカチャーハン  
揚げぎょうざ  
ナムル  
中華スープ  
フルーツ  
524kcal



お茶  
ゼリー

## 献立表

日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 ・ 15 (月)	白飯 鶏肉と根菜の甘酢煮 チンゲン菜のじゃこあえ 麩のすまし汁	米、砂糖、ごま油 ぶ	鶏肉、しらす干し	だいこん、にんじん チンゲンサイ キャベツ、ごぼう 赤パプリカ、みつば 黄パプリカ えのきたけ	牛乳 お菓子
2 ・ 16 (火)	白飯 さわらの生姜煮 ひじきのごまあえ いももち入り白みそ汁	米、じゃがいも 砂糖、片栗粉	さわら、白みそ 鶏肉、ハム、ごま ひじき	いんげん、だいこん にんじん、コーン しょうが	牛乳 パインケーキ (2日) フレークおこし (16日)
3 ・ 17 (水)	白飯 焼きシュウマイ風 切干し大根の中華サラダ チンゲン菜スープ	米、砂糖 コーンフレーク 片栗粉、ごま油	豚ひき肉 木綿豆腐 ごま、わかめ	たまねぎ、きゅうり にんじん、えのきたけ チンゲンサイ 切り干しだいこん グリーンピース しょうが	牛乳 お菓子
4 ・ 18 (木)	白飯 ポークカレー フルーツヨーグルト	じゃがいも 米、砂糖、油	ヨーグルト 豚肉、牛乳	たまねぎ、にんじん みかん缶、バナナ パイン缶、もも缶 グリーンピース にんにく、しょうが	牛乳 お菓子
5 ・ 19 (金)	白飯 枝豆のかき揚げ いんげんのおかかあえ 大根と豚肉のみそ汁	米、小麦粉 ながいも、油、砂 糖	だいず、みそ 豚肉、絹ごし豆腐 かつお節	たまねぎ、いんげん コーン、だいこん にんじん、えだまめ ほうれんそう	牛乳 ちんすこう (5日) お茶・あじさい ゼリー(19日)
8 ・ 22 (月)	白飯 タンドリーチキン マーマレードサラダ マカロニスープ	米、マカロニ 油、砂糖	鶏もも肉 ベーコン	キャベツ、きゅうり たまねぎ、にんじん にんにく、しょうが マーマレード いんげん	牛乳 お菓子
9 ・ 23 (火)	白飯 厚揚げのみそ炒め のり酢あえ オクラのみそ汁	米、ごま油 砂糖、片栗粉	厚揚げ、豚肉 みそ、油揚げ しらす干し、のり	たまねぎ、キャベツ ねぎ、にんじん コーン、ピーマン オクラ、にんにく しょうが	牛乳・米粉蒸し パン(9日) お茶 枝豆おにぎり (23日)
10 ・ 24 (水)	白飯 あじのフリッター 大根とツナのあえ物 レタスのスープ	米、油 お好み焼き粉 砂糖	あじ、ツナ缶 豚ひき肉、ごま	レタス、たまねぎ にんじん、だいこん フロココリー コーン レモン	牛乳 お菓子
11 ・ 25 (木)	白飯 チンジャオロース きゅうりの昆布あえ ワンタンスープ	米、ワンタンの皮 砂糖、片栗粉 ごま油	牛肉、塩こんぶ	きゅうり、たまねぎ にんじん、たけのこ ピーマン、しめじ チンゲンサイ	牛乳 お菓子
12 ・ 26 (金)	白飯 鮭の焼き南蛮 筑前煮 わかめのみそ汁	米、こんにゃく 砂糖、小麦粉、油	さけ、鶏肉 みそ、わかめ	たけのこ、たまねぎ にんじん、もやし ごぼう、赤パプリカ ピーマン、いんげん 黄パプリカ	お茶 ごまゆべし (12日) 水無月 (26日)
29 (月)	白飯 タラのみそマヨ焼き きゅうりの酢の物 だぶ汁	米、マヨネーズ 砂糖、さといも ごま油	たら、鶏肉 厚揚げ、わかめ みそ、ごま かつお節	きゅうり にんじん ごぼう ねぎ	牛乳 お菓子
30 (火)	パプリカチャーハン 揚げぎょうざ ナムル 中華スープ フルーツ	米、ごま油 ぎょうざの皮	豚肉、焼き豚 わかめ	たまねぎ、もやし もも缶、みかん缶 ねぎ、にんじん ほうれんそう、ねぎ 赤パプリカ、コーン 黄パプリカ、ピーマン	お茶 ゼリー

❀ 2日・16日の「いももち入り白みそ汁」は北海道の郷土料理「いももち」を入れます。

❀ 26日のおやつ「水無月」は1年の残り半分の無病息災を願い食べる京菓子です。

❀ 29日の「だぶ汁」は根菜と厚揚げを入れた佐賀の郷土汁です。