

6月 献立表



献立	栄養士からのコメント	4つの食品群				栄養価			持ち物
		栄養素を完全にする	血や肉を作る	体の調子をよくする	力や体温となる	エネルギー	たんぱく質	脂質	
2日 (金) ゆかりおにぎり サワラの照焼き 煮物 白菜のお浸し フルーツ 味噌汁	きゅうりはほとんどが水分ですが、カリウムは多く含まれています。		サワラ 油揚げ 豆腐	ゆかり 大根 人参 いんげん 白菜 黄桃 わかめ	米	402 443	20.1 20.9	14.4 14.6	・ナフキン ・お箸 ・スプーン ・スープカップとビニール袋
5日 (月) ふりかけおにぎり 鶏の唐揚げ 照焼き肉団子 キャベツソテー 南瓜の煮物 フルーツ	人気の唐揚げと肉団子です！ お楽しみに！	○×ふりかけ(卵)	鶏肉 ×肉団子 南瓜	キャベツ 黄桃	米 片栗粉 照焼きソース	304 380	9.6 11	8.4 8.6	・ナフキン ・お箸
7日 (水) カレーピラフ ポトフ マカロニサラダ フルーツ	ポトフはフランスの家庭料理の1つです。		○×ハム ウインナー ツナ	ミックスベジタブル 玉ねぎ 人参 ブロccoli きゅうり フルーツカクテル	米 カレー粉 じゃが芋 コンソメ マカロニ ○マヨネーズ	397 433	10.7 11.4	13.9 14.1	・ナフキン ・お箸 ・スプーン
9日 (金) ハヤシライス オレンジゼリー	ハヤシライスにはトマトも入っていますよ。		牛肉	玉ねぎ マッシュルーム しめじ トマト水煮	米 ×ハヤシライスの素 オレンジゼリー	460 531	15.7 17	9.8 10.1	・ナフキン ・スプーン
12日 (月) わかめおにぎり 春巻き 焼売 キャベツソテー ほうれん草のナムル フルーツ 中華スープ	今回のナムルはほうれん草ともやしですが、茄子やごぼう、ぜんまいなど様々な種類があります。	×杏仁豆腐	×焼売	わかめ キャベツ 人参 ほうれん草 もやし みかん 玉ねぎ 干し椎茸	米 春巻き ごま油	307 371	6.8 8.2	5.9 6.2	・ナフキン ・お箸 ・スプーン ・スープカップとビニール袋
14日 (水) ツナサンドイッチ チキンカツ キャベツ(玉ねぎドレッシング和え) サニーレタス イタリアンスパゲティ フルーツ コーンスープ	桃の果肉の色は大きく分けて、黄桃系・白桃系・白鳳系の3つがあります。	×牛乳	ツナ ○×チキンカツ	玉ねぎ キャベツ サニーレタス 玉ねぎ ピーマン 白桃 コーン	×食パン ○マヨネーズ 玉ねぎドレッシング スパゲティ ケチャップ コンソメ	492 499	11.6 11.7	25.7 25.7	・ナフキン ・お箸 ・スプーン ・スープカップとビニール袋

アレルギー表示 : ○・・・卵使用 ×・・・乳製品使用

*新鮮で安心な食材の入荷や、「旬」を知る機会創出、食材の変更などにより、予定の献立を変更する場合があります。あらかじめ、ご了承ください。



献立	栄養士からのコメント	4つの食品群				栄養価			持ち物	
		栄養素を完全に作る	血や肉を作る	体の調子をよくなる	力や体温となる	エネルギー	たんぱく質	脂質		
16日 (金)	ふりかけおにぎり サバの味噌煮 出し巻き かまぼこ ひじき煮 フルーツ 清まし汁	サバを食べやすいようにみそ味にしました。	○出し巻き	○×ふりかけ(鰹) サバ かまぼこ 油揚げ	ひじき 人参 グレープフルーツ(ルビー) わかめ 玉ねぎ	米 みそ	305	14.1	9.1	・ナフキン ・お箸 ・スプーン ・スープカップとビニール袋
21日 (水) 誕生日会	チキンピラフ 唐揚げ ハンバーグ マカロニソテー 小松菜の和え物 フルーツ 味噌汁 誕生日デザート	野生のえのきは白色ではなく、茶色っぽい色で軸が短い	○卵	鶏肉 ○唐揚げ 合ミンチ 豆腐 油揚げ	玉ねぎ ミックスベジタブル 玉ねぎ マカロニ 小松菜 えのき パイン	米 ケチャップ パン粉 ×デミソース 花麩 ○×バームクーヘン	494	22.2	18.5	・ナフキン ・お箸 ・スプーン ・スープカップとビニール袋
23日 (金)	菜めしおにぎり 豚カツ サニーレタス ブロッコリー 人参甘煮 ほうれん草の和え物 フルーツ 清まし汁	菜めしには大根の葉や広島菜などが入っています。	○×豚カツ	菜めし サニーレタス ブロッコリー 人参 ほうれん草 みかん しめじ	米 豚カツソース コーン 花麩	308	8.5	6.5	・ナフキン ・お箸 ・スプーン ・スープカップとビニール袋	
26日 (月)	菜めしおにぎり 八宝菜 焼ビーフン フルーツ 中華スープ	ビーフンはタイやフィリピン等でよく食べられています。	豚肉 ○×ハム 豆腐	菜めし 白菜 玉ねぎ 人参 きくらげ 干し椎茸 ねぎ オレンジ わかめ	米 ビーフン	308	9.1	13.3	・ナフキン ・お箸 ・スプーン ・スープカップとビニール袋	
28日 (水)	ナポリタンスパゲティ 照焼き肉団子 野菜サラダ フルーツ コンソメスープ	ご飯の代わりにナポリタンスパゲティが入っていますよ。	○×ハム ×肉団子	玉ねぎ ピーマン マッシュルーム プチトマト キャベツ 人参 パイン 白菜 わかめ	スパゲティ ケチャップ ポテトフライ コーン ○ごまドレッシング コンソメ	331	10.1	11.3	・ナフキン ・お箸 ・スプーン ・スープカップとビニール袋	
30日 (金)	根野菜入りカレーライス プリン	今日のカレーは根野菜が入っていますよ!	牛肉	れんこん ごぼう 人参 玉ねぎ ○×プリン	米 じゃが芋 ×カレールウ	511	15.6	12.7	・ナフキン ・スプーン	
						582	16.9	13		

アレルギー表示 : ○...卵使用 ×...乳製品使用

*新鮮で安心な食材の入荷や、「旬」を知る機会創出、食材の変更などにより、予定の献立を変更する場合があります。あらかじめ、ご了承ください。

