6月の献立表

日	曜日	10時おやつ（キッズ）	献立名	15時おやつ（ファミリー）	食品名 血・肉・骨をつくる	食品名 力と体温となる	食品名 からだの調子を整える
1	月	牛乳 ビスケット	ご飯　吸い物 魚のマヨチーズ焼き　フルーツ ひじきの煮物	フライドポテト	魚、チーズ ひじき、竹輪、大豆	米　花麩	小松菜、えのき キャベツ　フルーツ 人参、いんげん
2	火	牛乳 せんべい	ご飯　ミルクスープ 春巻き　フルーツ 白菜とツナの煮浸し	きな粉マカロニ	牛乳、ハム 春巻き ツナフレーク	米	かぼちゃ、玉ねぎ、パセリ トマト　フルーツ 白菜、人参
3	水	牛乳 クラッカー	パン　フルーツ ミネストローネスープ　牛乳 ツナサラダ	わかめしらすおにぎり	ベーコン　牛乳 ツナフレーク	パン マカロニ、じゃがいも	フルーツ トマト缶、玉ねぎ、人参 キャベツ、きゅうり、コーン
4	木	牛乳 かりんとう	ご飯　みそ汁 魚の南蛮漬け　フルーツ ジャーマンポテト	パイナップルケーキ	高野豆腐 魚 ウインナー	米 じゃがいも	ほうれん草、しめじ 玉ねぎ、人参、ピーマン　フルーツ 玉ねぎ、パセリ
5	金	牛乳 ビスケット	麦ご飯　みそ汁 豚肉の香味焼き　フルーツ カニカマの天ぷら	フルーツゼリー	豚肉 カニカマ	米	チンゲン菜、なす 玉ねぎ、人参、生姜、にんにく フルーツ
6	土	牛乳 せんべい	混ぜご飯　フルーツ バンサンスー けんちん汁	ドーナツ	鶏肉 卵、ハム 豆腐	米 春雨、ごま	人参、ごぼう、干ししいたけ、いんげん きゅうり 白菜、人参、ねぎ　フルーツ
7	日						
8	月	牛乳 ビスコ	ご飯　卵スープ 魚の塩焼き　フルーツ 里芋のそぼろ煮	揚げパン	卵 魚 鶏肉	米 里芋	キャベツ、しめじ、ねぎ 人参　フルーツ 人参、いんげん
9	火	牛乳 クラッカー	ハヤシライス　キャンディチーズ 和風ひじきサラダ フルーツ	プリン	牛肉　チーズ ひじき、竹輪	米 ごま	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、グリンピース キャベツ、きゅうり フルーツ
10	水	牛乳 チーズ	パン　フルーツ 豆乳マカロニスープ　牛乳 海藻サラダ	きつねおにぎり	牛乳 豆乳、鶏肉 海藻ミックス、カニカマ	パン マカロニ、じゃがいも	フルーツ 玉ねぎ、人参、グリンピース キャベツ、きゅうり、コーン
11	木	牛乳 ビスコ	わかめご飯　吸い物 魚のきのこあんかけ　フルーツ かぼちゃサラダ	さつまいも蒸しパン	わかめ 魚 ハム	米　巻き麩	ほうれん草、ねぎ しめじ、えのき、干ししいたけ、いんげん かぼちゃ、人参、きゅうり　フルーツ
12	金	牛乳 ビスケット	〈6月誕生日メニュー〉ご飯　コンソメスープ 鶏肉のマーマレード焼き　ケーキ 磯香和え	フルーチェ	ベーコン 鶏肉 のり	米	キャベツ、たまねぎ じゃがいも 小松菜、人参、コーン
13	土	牛乳 せんべい	スパゲティミートソース　フルーツ ドレッシングサラダ ポタージュスープ	クリームコンフェ	豚肉 ハム 牛乳	スパゲティ	玉ねぎ、人参、トマト缶、グリンピース キャベツ、きゅうり、コーン パセリ　フルーツ
14	日						
15	月	牛乳 クラッカー	ご飯　そうめん汁 魚のトマトソースかけ　フルーツ 塩昆布和え	ジャムサンド	魚 竹輪、塩昆布	米　そうめん	ねぎ 玉ねぎ、ズッキーニ、赤ピーマン、人参、トマト缶 キャベツ、きゅうり　フルーツ
16	火	牛乳 せんべい	三色丼　フルーツ ごま酢和え 豚汁	アイスクリーム	鶏肉、卵、桜でんぶ わかめ 豚肉	米 ごま	フルーツ キャベツ、きゅうり、もやし 人参、大根、ごぼう、ねぎ
17	水	牛乳 チーズ	パン　フルーツ 白菜と肉団子のスープ　牛乳 ビーンズサラダ	サーターアンダギー	肉団子　牛乳 ミックスビーンズ、ツナフレーク	パン	フルーツ 白菜、人参、えのき、ねぎ きゅうり
18	木	牛乳 ビスケット	味噌ラーメン　オレンジゼリー しゅうまい お浸し	さつまいもパイ	豚肉 しゅうまい 卵	中華麺	キャベツ、もやし、玉ねぎ、人参、コーン、ねぎ 小松菜、しめじ
19	金	牛乳 せんべい	ご飯　みそ汁 鮭チーズフライ　フルーツ バンサンスー	ヨーグルト蒸しパン	魚 卵、ハム	米 春雨、ごま	ほうれん草、玉ねぎ ブロッコリー　フルーツ きゅうり
20	土	牛乳 ビスコ	中華丼　フルーツ 梅肉和え もずくスープ	丸ボーロ	豚肉、卵 かまぼこ もずく	米	玉ねぎ、人参、白菜、竹の子 キャベツ、きゅうり　フルーツ ニラ
21	日						
22	月	牛乳 せんべい	ご飯　吸い物 鶏肉のピザ焼き　フルーツ 切干大根の煮物	マンゴープリン	鶏肉 角天	米	小松菜、えのき 玉ねぎ、ピーマン、マッシュルーム 切干大根、人参、いんげん　フルーツ
23	火	牛乳 ビスケット	ご飯　吸い物 魚のニラ玉焼き　フルーツ 三色和え	バナナキャロットケーキ	わかめ 魚、卵 ささみ	米	玉ねぎ、ねぎ ニラ　フルーツ ほうれん草、人参
24	水	牛乳 クラッカー	パン　フルーツ かぼちゃスープ　牛乳 カニカマサラダ	ケチャップおにぎり	鶏肉　牛乳 カニカマ	パン	フルーツ かぼちゃ、玉ねぎ、人参、グリンピース キャベツ、きゅうり、コーン
25	木	牛乳 かりんとう	カレーライス ドレッシングサラダ フルーツ	シュガートースト	合挽ミンチ ハム	米、じゃがいも	玉ねぎ、人参、生姜、にんにく、グリンピース キャベツ、きゅうり、コーン フルーツ
26	金	牛乳 ビスコ	ご飯　みそ汁 魚のお好み焼き風　フルーツ 和風スパゲティサラダ	フルーツヨーグルト	魚、青のり わかめ、ハム	米 スパゲティ	白菜、玉ねぎ、ねぎ キャベツ　フルーツ きゅうり、蓮根
27	土	牛乳 せんべい	冷やし中華　フルーツ 揚げギョーザ ごま和え	バウムクーヘン	卵、ハム、カニカマ ぎょうざ	中華麺 ごま	きゅうり　フルーツ ほうれん草、もやし、しめじ
28	日						
29	月	牛乳 ビスケット	ご飯　吸い物 魚の南部焼き　フルーツ 春雨サラダ	レモンゼリー	高野豆腐 魚 ハム	米 ごま 春雨	チンゲン菜 トマト　フルーツ きゅうり、赤ピーマン
30	火	牛乳 チーズ	ご飯　中華スープ 鶏肉の磯辺マヨ焼き　フルーツ ポテトサラダ	きな粉マカロニ	わかめ 鶏肉、のり ハム	米 じゃがいも	ねぎ フルーツ 人参、きゅうり