

6月のメニュー

令和 6 年

日曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 土	かにかまあんかけ丼 味噌汁 (厚揚げ・もやし)	ヨーグルト 牛乳 パン	プレーンヨーグルト・かにかまぼこ・鶏卵・煮干し (いりこ)・生揚げ・みそ・普通牛乳	片栗粉・強化米・パン (市販用)	根深ねぎ・だいずもやし・干しいたけ・たけのこ水煮缶詰・葉ねぎ
3 月	ひじきごはん 呉汁 酢の物 (しらす・人参・胡瓜・わかめ) オレンジ	牛乳 キャラメルコーン 牛乳 手作り丸ぼうろ	普通牛乳・油揚げ・若鶏むね・木綿豆腐・大豆水煮缶詰・みそ・しらす干し・鶏卵	コーンスナック・強化米・サラダ油・じゃがいも・いりごま・砂糖・薄力粉・はちみつ	乾ひじき・にんじん・さやいんげん・ごぼう (ささごぼう)・干しいたけ・葉ねぎ・きゅうり・生わかめ・オレンジ
4 火	ご飯 ぎょうつね (カレー) トマト・キュウリ すまし汁 (豆腐・椎茸・わかめ)	もも缶 牛乳 チーズ煮パン (クリームチーズ)	しいら・木綿豆腐・煮干し (いりこ)・普通牛乳・クリームチーズ・鶏卵	強化米・薄力粉・パン粉・サラダ油・蒸しパンミックス・有塩バター・砂糖	もも缶詰・たまねぎ・にんじん・トマト・きゅうり・生わかめ・干しいたけ・根深ねぎ
5 水	ギーマカレー ワンタンスープ	バナナ スキムミルク (全乳) ビスケット	牛ひき肉・ぶたひき肉・脱脂粉乳	有塩バター・強化米・ごま油・ビスケット	バナナ・たまねぎ・にんじん・青ピーマン・しょうが・にんにく・トマトケチャップ・だいずもやし・にら
6 木	ご飯 焼き鳥 ポイルキャベツ 味噌汁 (南瓜・わかめ) メロン	牛乳 卵ボーロ お茶 煮豆	普通牛乳・若鶏もも・みそ・煮干し (いりこ)・うずら豆	衛生ボーロ・強化米・砂糖	根深ねぎ・キャベツ・かぼちゃ・生わかめ・葉ねぎ・メロン
7 金	ご飯 魚の味噌汁 インディアンサラダ	ブルーチェ スキムミルク (全乳) バナナ (3時) せんべい	ブルーチェ・普通牛乳・しいら・みそ・脱脂粉乳	強化米・スパゲッティ・マヨネーズ・塩せんべい	にんじん・だいこん・たまねぎ・葉ねぎ・キャベツ・きゅうり・コーン缶詰粒・バナナ
8 土	ごぼう天うどん きゅうりのおかか和え	牛乳 クッキー アップルジュース パン	普通牛乳・鶏卵・蒸しかまぼこ・削り節	クッキー・うどん・薄力粉・パン (市販用)	ごぼう (ささごぼう)・葉ねぎ・きゅうり・りんごジュース
10 月	ご飯 かみなり汁 キャベツの中華風サラダ オレンジ	みかん缶 お茶 コーン入り卵焼き (チーズ)	ぶたもも・木綿豆腐・煮干し (いりこ)・ロースハム・鶏卵・プロセスチーズ	強化米・サラダ油・さといも・砂糖・ごま油	みかん缶詰・だいこん・にんじん・ごぼう (ささごぼう)・葉ねぎ・キャベツ・きゅうり・だいずもやし・オレンジ・たまねぎ・青ピーマン・コーン缶詰クリーム・トマトケチャップ
11 火	シシリアンライス いかシュウマイ ミネストローネスープ パインアップル	牛乳 ミニパン パフェ	普通牛乳・半ばら・げんさいいか・はんぺん・大豆水煮缶詰・アイスクリーム	パン (市販用)・サラダ油・砂糖・マヨネーズ・強化米・しゅうまいの皮・片栗粉・じゃがいも・コーンフレーク・ウエハース	にんにく・レタス・コーン缶詰粒・ミニトマト・たまねぎ・しょうが・にんじん・パセリ・トマトホール缶詰・トマトケチャップ・パインアップル・バナナ・いちご
12 水	ご飯 トマトチンジャオロース かき玉汁 (豆腐・ニラ)	プリン 牛乳 サーターアンドギー	ぶたもも・削り節・木綿豆腐・鶏卵・普通牛乳	カスタードプリン・強化米・砂糖・サラダ油・片栗粉・薄力粉	青ピーマン・たけのこ水煮缶詰・トマト・トマトケチャップ・しょうが・にら・にんじん
13 木	ご飯 けんちょう煮 野菜サラダ (マヨネーズ)	牛乳 ウエハース スキムミルク (全乳) コーンポタージュスナック	普通牛乳・鶏ひき肉・木綿豆腐・油揚げ・ロースハム・脱脂粉乳	ウエハース・強化米・さといも・砂糖・ごま油・マヨネーズ・コーンスナック	だいこん・にんじん・干しいたけ・キャベツ・きゅうり
14 金	ご飯 白身魚のコーンクリームかけ トマト・レタス 味噌汁 (油揚げ・南瓜) メロン	バナナ お茶 手作りういろう山口	しいら・油揚げ・みそ・煮干し (いりこ)	強化米・薄力粉・マヨネーズ・上新粉・黒砂糖	バナナ・コーン缶詰粒・レモン果汁・トマト・レタス・かぼちゃ・葉ねぎ・メロン
17 月	ご飯 札幌風味味噌汁 切り干し大根の和え物	もも缶 牛乳 手作り梅が枝餅	牛ひき肉・ぶたひき肉・煮干し (いりこ)・みそ・ツナ缶詰・普通牛乳・こしあん	強化米・サラダ油・有塩バター・砂糖・いりごま・白玉粉	もも缶詰・にんじん・たまねぎ・だいずもやし・コーン缶詰粒・切干しだいこん・ほうれんそう・刻み昆布
18 火	ご飯 魚のコーンフレーク焼き 干切りキャベツ 味噌汁 (油揚げ・豆腐・もやし) バナナ	牛乳 プチドーナツ スキムミルク (全乳) 手作りバターサブレード	普通牛乳・しいら・木綿豆腐・油揚げ・みそ・煮干し (いりこ)・脱脂粉乳	ドーナツ (市販用)・強化米・マヨネーズ・コーンフレーク・ホットケーキミックス・無塩バター・グラニュー糖	キャベツ・だいずもやし・葉ねぎ・バナナ
19 水	ご飯 チキンチキンごぼう トマト・キュウリ 味噌汁 (南瓜・人参・玉葱)	ブルーチェ スキムミルク (全乳) パインアップル クラッカー	ブルーチェ・普通牛乳・若鶏もも・かつお節・みそ・煮干し (いりこ)・脱脂粉乳	強化米・片栗粉・サラダ油・砂糖・スナッククラッカー	ごぼう (ささごぼう)・トマト・きゅうり・かぼちゃ・にんじん・たまねぎ・葉ねぎ・パインアップル
20 木	ご飯 がめ煮 元気サラダ オレンジ	牛乳 せんべい スキムミルク (全乳) とんがりコーン	普通牛乳・若鶏もも・ロースハム・削り節・脱脂粉乳	甘せんべい・強化米・さといも・こんにゃく・砂糖・サラダ油・コーンスナック	たけのこ水煮缶詰・ごぼう (ささごぼう)・にんじん・干しいたけ・さやいんげん・キャベツ・きゅうり・トマト・コーン缶詰粒・塩昆布・オレンジ
21 金	きのこ山カレー 小松菜とひじきのマヨサラダ	バナナヨーグルト ぶどうゼリー	プレーンヨーグルト・ぶたもも・ツナ缶詰・セラチン	サラダ油・じゃがいも・強化米・マヨネーズ・いりごま	バナナ・たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ・マッシュルーム水煮缶詰・りんご・こまつな・乾ひじき・ぶどうジュース・ぶどう
22 土	きつね丼 味噌汁 (玉葱・えのき)	牛乳 ビスコ 牛乳 お菓子	普通牛乳・油揚げ・蒸しかまぼこ・鶏卵・かつお節・みそ・煮干し (いりこ)	ビスケット・砂糖・強化米・小麦粉あられ	根深ねぎ・にんじん・たまねぎ・えのきたけ・葉ねぎ
24 月	ご飯 イタリアンスープ 豆腐サラダ	プリン スキムミルク (全乳) かりんとう	若鶏もも・鶏卵・粉チーズ・木綿豆腐・脱脂粉乳	カスタードプリン・強化米・パン粉・ごま油・かりんとう (白)	にんじん・たまねぎ・コーン缶詰クリーム・パセリ・トマト・きゅうり
25 火	ご飯 魚のピザ風焼き レタス すまし汁 (油揚げ・かまぼこ・ほうれん草) メロン	牛乳 クラッカー 牛乳 ベークドチーズケーキ	普通牛乳・しいら・プロセスチーズ・油揚げ・蒸しかまぼこ・煮干し (いりこ)・クリームチーズ・生クリーム・鶏卵	スナッククラッカー・強化米・薄力粉・砂糖・ビスケット・有塩バター	たまねぎ・青ピーマン・パセリ・トマトケチャップ・レタス・ほうれんそう・葉ねぎ・メロン・レモン果汁

