



6月 献立表



	昼食	おやつ	3色食品群			アレルギー	1人当り エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
			熱や力になるもの	血や肉や骨に なるもの	体の調子や 気分のよくなるもの						
1	水	あんかけ焼きそば チーズパン粉焼き スープ オレンジ	牛乳 ひじきしらすおにぎり	中華めん・片栗粉	豚肉・粉チーズ	きゃべつ・人参	青梗菜・コーン	485 kcal			
				パン粉・油・ごま油		絹さや	オレンジ	22.0 g			
				ごはん・油・砂糖	ひじき・しらす 牛乳	人参		15.5 g			
2	木	ごはん さわらのムニエル カラフルマリネ スープ パン缶	牛乳 胡麻ラスク	ごはん・小麦粉	さわら	人参・玉葱	青梗菜	516 kcal			
				バター・油		いんげん・もやし	パン缶	19.5 g			
				砂糖	牛乳	オクラ・トマト・胡瓜		18.4 g			
3	金	ごはん 鶏肉の生姜焼き ほうれん草のごま和え お味噌汁 みかん缶	牛乳 ピラフ風おにぎり	ごはん・白ごま		長葱		508 kcal			
				さつま芋	鶏肉	玉葱・生姜・きゃべつ・人参	みかん缶	19.8 g			
				油・砂糖	牛乳	ほうれん草・えのき		16.4 g			
4	土	ちゃんぽんうどん さつま芋と青菜の炒め物 オレンジ	牛乳 豆しらすおにぎり	うどん・油・ごま油	豚肉	白菜・人参・ピーマン・もやし		527 kcal			
				さつま芋・砂糖	鶏肉	青梗菜・しめじ		19.6 g			
				ごはん	しらす 牛乳	オレンジ		15.1 g			
6	月	ごはん 肉団子の甘辛煮 白菜と青菜の炒め物 お味噌汁 パン缶	牛乳 さつま芋のかりんとう	ごはん・片栗粉		大根		522 kcal			
				白ごま・砂糖・油	豚肉	人参・玉葱・ピーマン	パン缶	18.4 g			
				ごま油	わかめ	白菜・青梗菜		18.1 g			
7	火	ごはん かれのフライ キャベツと油揚げのさつと煮 お味噌汁 白桃缶	牛乳 豆乳葛餅	ごはん・小麦粉	かれのい・油揚げ	万能葱		537 kcal			
				パン粉・里芋		ブロッコリー・トマト	白桃缶	23.5 g			
				油・砂糖	きな粉・豆乳	キャベツ・人参		18.0 g			
8	水	チキンカレー ほうれん草のソーテー スープ オレンジ	牛乳 ジャムサンド	ごはん・じゃが芋	鶏肉	人参・玉葱・オクラ	オレンジ	521 kcal			
				油		ほうれん草・コーン・人参・グリーンピース		19.5 g			
				食パン	牛乳	もやし・絹さや		17.4 g			
9	木	ほうとう風うどん グリーンサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 わかめおにぎり	うどん	豚肉	かぼちゃ・長葱・しめじ・小松菜		505 kcal			
				砂糖・油	ヨーグルト	きゃべつ・ブロッコリー・いんげん・トマト		21.2 g			
				ごはん	わかめ 牛乳	みかん缶		12.8 g			
10	金	ごはん(納豆) 白身魚の野菜あんかけ 里芋の煮物 お味噌汁 りんご	牛乳 胡麻じゃこトースト	ごはん	納豆	大根・りんご		526 kcal			
				片栗粉・油・砂糖	たら	玉葱・人参・ピーマン・グリーンピース		24.2 g			
				里芋	油揚げ	絹さや		17.2 g			
11	土	和風スパゲッティ じゃが芋のバターソーテー スープ パン缶	牛乳 梅おほかおにぎり	スパゲティ・油	ツナ	玉葱・人参・しめじ		462 kcal			
				じゃが芋・バター	鶏肉	いんげん	パン缶	17.9 g			
				ごはん	花かつお 牛乳	かぼちゃ・枝豆		12.1 g			
13	月	ごはん 鶏の油揚げ おほかお和え お味噌汁 みかん缶	牛乳 ケチャップおにぎり	ごはん・油	鶏肉	玉葱		498 kcal			
				小麦粉		トマト・ブロッコリー	みかん缶	19.0 g			
					花かつお・わかめ	オクラ・きゃべつ・人参		17.8 g			
14	火	ごはん 五目麻婆豆腐 白菜の和風サラダ お吸物 パン缶	牛乳 ピザトースト	ごはん		長葱		518 kcal			
				片栗粉・油・ごま油	豚肉・豆腐	生姜・玉葱・人参・グリーンピース	パン缶	20.5 g			
				砂糖・小町麩	しらす・のり	白菜・枝豆		17.8 g			

※3色食品群は食品中に含まれる栄養素を見た目でわかりやすくする為の目安です
 ※香辛料や醤油、味噌などの調味料は3色食品群に分類されないため、記載しておりません
 ※都合により献立を変更する場合があります

《平均栄養価》

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩
507 kcal	20.5 g	16.1 g	72.5 g	1.7 g

	昼食	おやつ	3色食品群			アレルギー	1人当り エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
			熱や力になるもの	血や肉や骨に なるもの	体の調子や 気分のよくなるもの						
15	水	ごはん 鮭の野菜ソースかけ けんちん煮 お味噌汁 黄桃缶	牛乳 りんご蒸しパン	ごはん		黄桃缶		482 kcal			
				片栗粉・油・砂糖	鮭	ピーマン・玉葱・人参・コーン・グリーンピース		21.1 g			
				厚揚げ・わかめ	豆乳	人参・大根		12.8 g			
16	木	ごはん 鶏肉の豆乳煮 トマトサラダ スープ りんご	牛乳 ひじきトースト	ごはん		人参		542 kcal			
				小麦粉・油・バター	鶏肉・豆乳	玉葱・ほうれん草・しめじ	りんご	21.5 g			
				じゃが芋		トマト・枝豆・コーン		20.9 g			
17	金	梅おほかおごはん 大根と豚肉の甘辛煮 野菜サラダ お味噌汁 ヨーグルト	牛乳 豆乳みかん寒天	ごはん		人参		473 kcal			
				油	花かつお	梅干し	玉葱	21.3 g			
				里芋・砂糖	豚肉	大根・いんげん		16.2 g			
18	土	焼きそば ポテトサラダ スープ 白桃缶	牛乳 ツナひじきおにぎり	中華麺・油	豚肉・青のり	きゃべつ・玉葱・人参・ピーマン	白桃缶	438 kcal			
				じゃが芋・砂糖	わかめ	長葱		20.8 g			
				ごはん	ひじき・ツナ	人参		14.6 g			
20	月	ごはん かじきの兩塩漬け さつま芋のサラダ お味噌汁 パン缶	牛乳 りんごゼリー	ごはん		きゃべつ・長葱		506 kcal			
				片栗粉・油・砂糖	かじき	生姜・玉葱・ピーマン・人参	パン缶	16.8 g			
				さつま芋		レーズン		14.1 g			
21	火	ポークカレー ブロッコリーのしらすサラダ スープ オレンジ	牛乳 さけおにぎり	ごはん		寒天		79.7 g			
				油・砂糖	豚肉			1.1 g			
				砂糖	しらす	人参・玉葱・コーン	オレンジ	502 kcal			
22	水	チキンカレー ほうれん草の和え物 お味噌汁 みかん缶	牛乳 マーメイドサンド	ごはん		豆腐・豚肉		20.9 g			
				油・砂糖	ツナ・わかめ	ほうれん草		14.8 g			
				さつま芋		牛乳		73.4 g			
23	木	ごはん 魚の香草パン粉焼き かぼちゃのいと煮 お吸物 りんご	牛乳 野菜チヂミ	ごはん		みかん缶		497 kcal			
				パン粉・油	かれのい	粉バセリ・ブロッコリー・人参	りんご	22.7 g			
				砂糖	こしあん	かぼちゃ・グリーンピース		16.2 g			
24	金	三色丼 じゃが芋の炒め物 お味噌汁 白桃缶	牛乳 メロンパントースト	ごはん		豆・玉葱・人参		549 kcal			
				油・じゃが芋	鶏肉・でんぶ	ピーマン	白桃缶	21.0 g			
				お味噌汁	わかめ	もやし		18.3 g			
25	土	豚汁うどん さつま芋の甘煮 みかん缶	牛乳 ゆかりしらすおにぎり	うどん	豚肉・豆腐	大根・れんこん・人参・小松菜		504 kcal			
				さつま芋		グリーンピース		18.2 g			
				みかん缶		みかん缶		9.1 g			
27	月	ナポリタン チキンサラダ スープ りんご	牛乳 ツナひじきおにぎり	スパゲティ・油	豚肉・粉チーズ	玉葱・ピーマン		512 kcal			
				ごま油・砂糖	鶏肉	きゃべつ・胡瓜・コーン	りんご	23.0 g			
				さつま芋		かぼちゃ・絹さや		17.4 g			
28	火	ごはん たらのみぞ煮 もやしのごま酢和え お味噌汁 フルーツヨーグルト	牛乳 大学芋	ごはん		長葱		517 kcal			
				さつま芋	たら	大根・揚げ茄子・いんげん	みかん缶	18.7 g			
				ごま油・砂糖	ヨーグルト	もやし・小松菜・人参		16.7 g			
29	水	ごはん ハンバーグ コールスロー お味噌汁 パン缶	牛乳 ぶどうゼリー	ごはん		オクラ		498 kcal			
				片栗粉・油・砂糖	豚肉・豆腐	玉葱・人参	パン缶	16.4 g			
				じゃが芋		きゃべつ・胡瓜・コーン		18.5 g			
30	木	ごはん さわらの梅味噌焼き いんげんの白和え お吸物 オレンジ	牛乳 じゃが芋スティック	ごはん		しめじ		536 kcal			
				白ごま・砂糖	さわら・花かつお	梅干し・ブロッコリー・玉葱	オレンジ	23.3 g			
				じゃが芋・黒ごま	豆腐・わかめ	いんげん・人参		20.2 g			

