



6がつ きゅうしよくこんだてひょう



日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 炭水化物 加減
1月	ターメリックライス	○		米, 麦		609 kcal
	ココロこまめおまめのチリコンカン		とりひき肉, ぶたひき肉, 鳥がら, レンズ豆, 大豆, いんげん豆, きんとき豆	油, 小麦粉	にんにく, たまねぎ, にんじん, しめじ, トマトピューレ	25.5 g
	オニオンドレッシングサラダ			油, ごま油, さとう	キャベツ, もやし, きゅうり, にんじん, ホールコーン, たまねぎ	94.8 g
2火	くだもの	○			きんのみか	297 mg
	こぎつねごはん		とりひき肉, 油揚げ	米, 油, さとう	にんじん	627 kcal
	しろみぎかなのピリからやき		★さわら	さとう	にんにく, しょうが, ねぎ	33.0 g
3水	やさいとじゃこのあえもの	○	★ちりめんじゃこ	さとう, ごま油	にんじん, もやし, 小松菜, キャベツ	80.5 g
	とんじる		中削り節(だし), ぶた肉, 豆腐, 白みそ, 赤みそ	油, じゃがいも, こんにゃく	ごぼう, だいこん, にんじん, ねぎ	439 mg
	マーボーどん		ぶたひき肉, 大豆, 赤みそ, 鳥がら, 木綿豆腐	米, 麦, 油, さとう, だん粉, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, ねぎ, にら	600 kcal
4木	バリバリサラダ	○		油, さとう, 油, ワンタンの皮	にんじん, きゅうり, もやし, キャベツ	25.7 g
						80.7 g
						333 mg
5金	ココアトースト	○		★食パン, ★無塩バター, さとう, グラニュー糖		574 kcal
	とりにくのとマトに		鳥がら, とり肉	油, じゃがいも, 小麦粉	にんにく, にんじん, たまねぎ, しめじ, トマトピューレ, パセリ	23.1 g
	しらすとえだまめのデリふうサラダ		★しらす干し	オリーブ油, さとう	キャベツ, もやし, にんじん, きゅうり, ホールコーン, おき枝豆, にんにく	73.3 g
9火	ゆかりごはん	○				316 mg
	ほうれんそうのたまごやき		★たまご	米, 麦	ゆかり	603 kcal
	やさいのあまずかけ		★しらす干し	油, さとう	たまねぎ, ほうれんそう	26.2 g
10水	ごじる	○	中削り節(だし), ぶた肉, 厚揚げ, 大豆, 白みそ, 赤みそ	さとう, ごま油	にんじん, もやし, 小松菜, キャベツ	83.5 g
	ごまごはん		★ほっけ	米, 麦, ★白いりごま	にんじん, だいこん, しめじ, ねぎ	381 mg
	さかなのカレーマスタードやき		★ほっけ	ノンエッグマヨネーズ		610 kcal
11木	チャーボーサイ	○	ぶた肉	油, はるさめ, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, もやし, キャベツ, にら	27.8 g
	どうふとこまつなのみそしる		中削り節(だし), とり肉, 豆腐, 赤みそ, 白みそ	油, じゃがいも	にんじん, だいこん, しめじ, 小松菜	79.7 g
	ハヤシライス		ぶた肉, 鳥がら	米, 麦, 油, 三温糖, 小麦粉	にんにく, たまねぎ, にんじん, しめじ, ホールトマト	334 mg
12金	バジルサラダ	○		オリーブ油, さとう	キャベツ, もやし, にんじん, きゅうり, ホールコーン, レモン汁, たまねぎ	615 kcal
	くだもの					18.4 g
	旬の食べ物				★メロン	95.8 g
15月	たまごとうどん	○	昆布(だし), 厚削り節(だし), とりも肉, 油揚げ, ★たまご	でん粉, 冷凍うどん	にんじん, たまねぎ, ねぎ, 小松菜	276 mg
	うめドレッシングサラダ		★ちりめんじゃこ	つきこんにゃく, 油, 砂糖	キャベツ, にんじん, もやし, 梅肉	634 kcal
	きなこむしぼん		きな粉, 豆乳	小麦粉, さとう, 油		28.3 g
16火	くらぎとうパン	○		★黒砂糖パン		81.0 g
	マカロニのクリームに		鳥がら, 大豆, ★生鮭, 豆乳	油, じゃがいも, マカロニ, 上新粉	にんじん, たまねぎ, しめじ, 小松菜	462 mg
	ツナサラダ		★ツナ	油, さとう	キャベツ, もやし, きゅうり, にんじん, レモン汁	588 kcal
17水		○				27.8 g
	キンパふうませごはん		ぶたひき肉, 赤みそ, きざみのり, ★たまご	米, 麦, ごま油, さとう, 油	にんにく, 干しいたけ, にんじん, たくあん, 小松菜	83.4 g
	やさいとじゃこのみそドレサラダ		わかめ, ★ちりめんじゃこ, 白みそ	こんにゃく, 油, さとう, ごま油	キャベツ, もやし, きゅうり, にんじん, レモン汁	352 mg
18木	わかめスープ	○	鳥がら, とりひき肉, 豆腐, わかめ	油, トック, ごま油	にんにく, たまねぎ, もやし, えのきたけ	620 kcal
						26.8 g
						436 mg
19金	むぎいりごはん	○		米, 麦		662 kcal
	子キンチキンごぼう		とりも肉	油, でん粉, さとう, ★白いりごま	ごぼう, にんじん	24.4 g
	やさいののりあえ		きざみのり	さとう	にんじん, もやし, 小松菜	91.9 g
22月	けんちんじる	○	削り節(だし), 油揚げ, 豆腐	ごま油, こんにゃく, さといも	にんじん, だいこん, ねぎ	354 mg
	ガバオライス		とりひき肉, 大豆	米, 麦, 油, さとう, でん粉	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, ピーマン, 赤ピーマン	610 kcal
	タイふうはるさめスープ		鳥がら, とりこま肉, 豆腐	油, はるさめ	にんにく, たまねぎ, にんじん, もやし, みずな	26.0 g
23火	くだもの	○			冷凍みかん	94.5 g
						346 mg
24水	じゃこわかめごはん	○	★ちりめんじゃこ, たきこみわかめ	米, 麦		586 kcal
	さばのこうみやき		★さば	ごま油	にんにく, しょうが, ねぎ	29.1 g
	やさいのからししょうゆあえ		さとう	にんにく, しょうが, ねぎ	77.8 g	
25木	こんさいのみそしる	○	中削り節(だし), 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	こんにゃく, じゃがいも	にんじん, キャベツ, 小松菜, もやし	433 mg
	ミルクパン		★ミルクパン		にんじん, だいこん, しめじ, 小松菜	
	ポークシチュー		鳥がら, ぶた肉, 大豆	油, じゃがいも, 小麦粉	にんにく, にんじん, たまねぎ, しめじ, トマトピューレ, パセリ	599 kcal
26金	ごまドレサラダ	○		油, さとう, ノンエッグマヨネーズ, ★白いりごま, ★白すりごま	キャベツ, もやし, にんじん, きゅうり, ホールコーン	72.6 g
						335 mg
29月	カリンとコリンのオムライス	○	とりも肉, ★たまご, 豆乳	米, 麦, 油	にんじん, たまねぎ, しめじ, トマトピューレ, ピーマン	612 kcal
	マカロニポテトサラダ		じゃがいも, マカロニ, 油, さとう, ノンエッグマヨネーズ	油, さとう	キャベツ, にんじん, きゅうり, ホールコーン	20.0 g
	フルーツポンチ		さとう	★黄桃(缶), みかん(缶), パインアップル(缶)	88.1 g	
23火		○				274 mg
	シャンハイめん		ぶた肉, 鳥がら	蒸し中華めん(卵・乳なし), 油, でん粉, ごま油	にんじん, たまねぎ, 干しいたけ, たけのこ, キャベツ, もやし	605 kcal
	たこべったん		大豆, ★たこ, 豆乳, ★かつお節	小麦粉, 油	にんじん, ホールコーン, ねぎ, キャベツ	26.0 g
24水		○				84.4 g
						292 mg
25木	カレーライス	シヨア	鳥がら, ぶた肉	米, 麦, 油, じゃがいも, 小麦粉	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん	625 kcal
	わかめサラダ		わかめ	こんにゃく, ごま油, さとう	にんじん, キャベツ, もやし, ホールコーン	19.6 g
	くだもの				★小玉すいか	106.1 g
26金		○				897 mg
	チーズミートトースト		ぶたひき肉, 大豆, ★ピザ用チーズ	★食パン, 油	にんじん, たまねぎ	585 kcal
	かぼちゃのサラダ			ノンエッグマヨネーズ, 油, さとう	かぼちゃ, キャベツ, にんじん, きゅうり, 小松菜, ホールコーン	26.1 g
29月	ミネストローネ	○	ベーコン(卵・乳なし), 鳥がら, ひよこ豆	油, じゃがいも, マカロニ	セロリ, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, ホールトマト, トマトピューレ	71.2 g
						417 mg
30火	きんぴらごはん	○	昆布(だし), ぶたひき肉	米, 麦, 油, しらす, さとう, ごま油	ごぼう, にんじん	595 kcal
	さかなのごまだれかけ		★ほき, 赤みそ	★白いりごま, さとう, でん粉, ごま油	キャベツ, もやし, きゅうり, にんじん	28.9 g
	やさいのなばんづけ		削り節(だし), 昆布(だし), ぶた肉, 厚揚げ	糸こんにゃく, さといも, でん粉	ごぼう, にんじん, だいこん, しめじ, ねぎ, 小松菜	79.0 g
30火	さわにわん	○	★生鮭	米, 麦, 油, ごま油	にんじん, ねぎ, たけのこ	409 mg
	ざけチャーハン		ぶた肉	しらす, 油, さとう, ごま油	もやし, にんじん, キャベツ, きゅうり, にんにく, しょうが	574 kcal
	スタミナサラダ		鳥がら, とりひき肉, ★たまご	油, でん粉	にんじん, たまねぎ, ホールコーン, クリームコーン	24.4 g
30火	ちゅうかふうコーンスープ	○				81.8 g
						280 mg
30火	むぎいりごはん	○		米, 麦		618 kcal
	あじフライ		★あじ	小麦粉, 生パン粉, 乾燥パン粉(卵・乳なし), 油	キャベツ, もやし, きゅうり, にんじん, レモン汁	27.7 g
	ゆでやさいのぼんずがけ		削り節(だし), 豆腐, 赤みそ, 白みそ	じゃがいも	にんじん, だいこん, えのきたけ, 小松菜	91.3 g
30火	じゃがいもとえのきのみそしる	○				336 mg

※アレルギー食品には★を表示しています。献立は都合により変更となる場合があります。