

★ 6月 そら・こぐま・ゆり 献立表 ★

		1 木	2 金	3 土	5 月	6 火	7 水	8 木	9 金	10 土	12 月	13 火	14 水	15 木
昼食	■	きつねうどん うどん あぶらあげ 濃口しょうゆ 濃口しょうゆ 削りかみ 青だし昆布 だし昆布 削りかみ さとう 淡口しょうゆ みりん 野菜炒め だし昆布 にんじん さやいんげん キャノーラ油 鶏がらスープ しお 濃口しょうゆ	ビーフカレー 米 ゆがいた たまねぎ にんじん キャノーラ油 ケチャップ コショウ コンソメ たまねぎ にんじん マヨネーズ	豚丼 米 ぶたにく たまねぎ にんじん 青ねぎ 濃口しょうゆ さとう だし昆布 削りかみ ほうれん草の和えもの ほうれん草 にんじん 濃口しょうゆ さとう みそ わかめ かみねぎ みそ だし昆布 削りかみ	ごはん 米 ■ 鮭の塩焼き 秋鮭 ■ 高野豆腐の煮物 高野豆腐 にんじん きぬさ 削りかみ さとう 淡口しょうゆ だし昆布 削りかみ みそ わかめ かみねぎ みそ だし昆布 削りかみ	ごはん 米 ■ 豚肉のポン酢炒め ぶたにく たまねぎ にんじん ポンス さとう キャノーラ油 ■ オクラのおかか和え オクラ にんじん 濃口しょうゆ さとう みそ わかめ かみねぎ みそ だし昆布 削りかみ	ごはん 米 ちりめん煮 とりにく たまねぎ れんこん ごぼう あつあげ にんじん さやいんげん キャノーラ油 削りかみ 濃口しょうゆ ほうれん草と白根の和えもの ほうれん草 はくさい にんじん 濃口しょうゆ さとう みそ わかめ かみねぎ みそ だし昆布 削りかみ	ミートスパゲティ スパゲティ キャノーラ油 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん トマト缶 ケチャップ ライオン しお キャノーラ油 パセリ缶 ■ ミニトマト だいこん ブロッコリー にんじん ウインナー しお	ポークカレー 米 ぶたにく じゃがいも たまねぎ にんじん キャノーラ油 カレーパウダー ■ マカロニサラダ マカロニ まきゆり にんじん マヨネーズ	麻婆丼 米 とうふ 豚ひき肉 たまねぎ 青ねぎ しょうが みそ 濃口しょうゆ 鶏がらスープ ごま油 ■ インゲンの中華和え さやいんげん ごま油 穀物酢 濃口しょうゆ さとう ■ 中華スープ たまねぎ わかめ 鶏がらスープ 淡口しょうゆ	ごはん 米 ■ 鶏の塩こうじ焼き とりにく 濃口しょうゆ ■ キャベツの酢の物 キャベツ みそ にんじん さとう がんと煮 にんじん おくら 濃口しょうゆ さとう 削りかみ みそ だいこん わかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りかみ	ごはん 米 ■ 白身魚のみぞれかけ たらこ かたくり粉 キャノーラ油 だいこん 濃口しょうゆ さとう にんじん 穀物酢 さとう 淡口しょうゆ 削りかみ みそ たまねぎ みそ だし昆布 削りかみ	みそうどん うどん とりにく はくさい にんじん えのき みそ 削りかみ だし昆布 みりん もやし ゆり さとう 濃口しょうゆ	
	■	赤ちゃんせんべい ハイハイ お茶 ほうじ茶	チーズ チーズ お茶 ほうじ茶	レーズン 干ぶどう お茶 ほうじ茶	赤ちゃんせんべい ハイハイ お茶 ほうじ茶	チーズ チーズ お茶 ほうじ茶	レーズン 干ぶどう お茶 ほうじ茶	赤ちゃんせんべい ハイハイ お茶 ほうじ茶	チーズ チーズ お茶 ほうじ茶	レーズン 干ぶどう お茶 ほうじ茶	赤ちゃんせんべい ハイハイ お茶 ほうじ茶	チーズ チーズ お茶 ほうじ茶	レーズン 干ぶどう お茶 ほうじ茶	赤ちゃんせんべい ハイハイ お茶 ほうじ茶
3時	おほかおにぎり 米 かつおぶし 濃口しょうゆ さとう お茶 ほうじ茶	フルーツ (カクテル缶) ミックスフルーツ缶 ■ 牛乳 牛乳	源氏パイ 源氏パイ ■ 牛乳 牛乳	ボンマッシュマロ ぼん菓子 マッシュマロ ■ 牛乳 牛乳	お豆腐ドーナツ 木綿とうふ こめ粉 さとう 水 キャノーラ油 ■ 牛乳 牛乳	きなこクッキー こめ粉 きな粉 ベーキングパウダー マーガリン キャノーラ油 さとう ■ 牛乳 牛乳	ポップコーン ポップコーンの素 キャノーラ油 ■ 牛乳 牛乳	フルーツ (もも缶) もも缶 ■ 牛乳 牛乳	ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■ 牛乳 牛乳	ブルーベリージャムサンド クラッカー ブルーベリージャム ■ 牛乳 牛乳	ココアクッキー こめ粉 ココア ベーキングパウダー マーガリン キャノーラ油 さとう ■ 牛乳 牛乳	フルーツ (みかん缶) みかん缶 ■ 牛乳 牛乳	きぼとゴマのおにぎり 米 白ごま さば (本) ■ 牛乳 ほうじ茶	
昼食	■	ドライカレー 米 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン トマト缶 ケチャップ キャノーラ油 しお カレー粉 ライオン パセリ缶 ■ ブロッコリーのサラダ ブロッコリー たまねぎ ツナ水煮 マヨネーズ ■ スキヤベツ きんぎょ しお	鶏のすき焼き風丼 米 とりにく たまねぎ 糸こんにゃく にんじん 青ねぎ キャノーラ油 さとう 濃口しょうゆ ■ 小松菜の和え物 小松菜 ごま油 にんじん 濃口しょうゆ さとう みそ わかめ かみねぎ みそ だし昆布 削りかみ	ごはん 米 ■ たららの煮付け たらら しょうが 濃口しょうゆ さとう 炒めなます 切干だいこん にんじん きぬさ ごま油 穀物酢 淡口しょうゆ さとう 削りかみ みそ はくさい にんじん 青ねぎ みそ だし昆布 削りかみ	ごはん 米 ■ 豚肉の甘辛炒め ぶたにく たまねぎ にんじん 糸こんにゃく 濃口しょうゆ さとう キャノーラ油 ■ ひじき煮 ひじき にんじん だし昆布 きぬさ 濃口しょうゆ さとう 削りかみ みそ わかめ かみねぎ みそ だし昆布 削りかみ	冷やし中華風 小麦中華めん ソース ハム 緑豆もやし きゅうり ツナ水煮 コーン 濃口しょうゆ さとう 穀物酢 鶏がらスープ ごま油 ■ 金平ごぼう ごぼう にんじん ごま油 濃口しょうゆ 白ごま	チキンカレー 米 とりにく じゃがいも たまねぎ にんじん キャノーラ油 カレーパウダー ライオン ■ コールスローサラダ きんぎょ にんじん コーン マヨネーズ	豚肉の生姜焼き丼 米 ぶたにく たまねぎ 濃口しょうゆ さとう しょうが キャノーラ油 ■ カリフラワーのポン酢和え カリフラワー きゅうり にんじん ポンス みそ わかめ かみねぎ みそ だし昆布 削りかみ	ごはん 米 ■ 鶏の塩焼き さば しお ほうれん草のおかか和え ほうれん草 にんじん 濃口しょうゆ さとう かつおぶし みそ はくさい わかめ かみねぎ みそ だし昆布 削りかみ	ごはん 米 ■ 豚肉の味噌炒め ぶたにく たまねぎ にんじん みそ かたくり粉 だいこん キャノーラ油 ケチャップ ■ 大根サラダ だいこん コーン にんじん 穀物酢 さとう 濃口しょうゆ さとう みそ なつめ にんじん ライオン しお	わかめうどん うどん わかめ たまねぎ にんじん 青ねぎ だし昆布 削りかみ しお さとう 淡口しょうゆ みりん ■ インゲンのツナ和え さやいんげん さやいんげん たまねぎ にんじん ツナ水煮 さとう 濃口しょうゆ	キーマカレー 米 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん ピーマン キャノーラ油 パセリ缶 ライオン ■ スパゲティ スパゲティ にんじん きゅうり マヨネーズ しお		
	■	チーズ チーズ お茶 ほうじ茶	レーズン 干ぶどう お茶 ほうじ茶	赤ちゃんせんべい ハイハイ お茶 ほうじ茶	チーズ チーズ お茶 ほうじ茶	レーズン 干ぶどう お茶 ほうじ茶	赤ちゃんせんべい ハイハイ お茶 ほうじ茶	チーズ チーズ お茶 ほうじ茶	レーズン 干ぶどう お茶 ほうじ茶	赤ちゃんせんべい ハイハイ お茶 ほうじ茶	チーズ チーズ お茶 ほうじ茶	レーズン 干ぶどう お茶 ほうじ茶	赤ちゃんせんべい ハイハイ お茶 ほうじ茶	赤ちゃんせんべい ハイハイ お茶 ほうじ茶
3時	フルーツ (カクテル缶) ミックスフルーツ缶 ■ 牛乳 牛乳	源氏パイ 源氏パイ ■ 牛乳 牛乳	お題のラスク か マーガリン さとう ■ 牛乳 牛乳	セサミクッキー こめ粉 ベーキングパウダー 黒ごま マーガリン キャノーラ油 さとう ■ 牛乳 牛乳	フルーツ (カクテル缶) ミックスフルーツ缶 ■ 牛乳 牛乳	仲かりおにぎり 米 ゆかり ■ 牛乳 ほうじ茶	フルーツ (みかん缶) みかん缶 ■ 牛乳 牛乳	ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■ 牛乳 牛乳	フルーツ (もも缶) もも缶 ■ 牛乳 牛乳	抹茶クッキー こめ粉 抹茶缶 ベーキングパウダー マーガリン キャノーラ油 さとう ■ 牛乳 牛乳	いなりにおにぎり 米 あぶらあげ さとう 濃口しょうゆ ■ 牛乳 ほうじ茶	フルーツ (みかん缶) みかん缶 ■ 牛乳 牛乳		