★　6月　うめ・さくら・もも　献立表　★

	1 月	2 火	3 水	4 木	5 金	6 土
昼食	■ごはん 米 ■たらの煮付け たら しょうが 濃口しょうゆ さとう ■ブロッコリーの和え物 ブロッコリー にんじん 濃口しょうゆ さとう ■みそしる たまねぎ あぶらあげ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■チキンチャップ とりにく たまねぎ しめじ ケチャップ さとう しお キャノーラ油 ■春雨の酢の物 はるさめ きゅうり にんじん 穀物酢 さとう 淡口しょうゆ ■スープ はくさい にんじん ブイヨン しお	■ごはん 米 ■豚肉のポン酢炒め ぶたにく たまねぎ きゃべつ にんじん ポンズ さとう しお キャノーラ油 ■インゲンのごま和え さやいんげん にんじん 濃口しょうゆ さとう 白ごま ■みそしる ふ カットわかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■冷やし中華風 小麦中華めん ■具 豚ロースハム 緑豆もやし きゅうり ツナ水煮 コーン ■タレ 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 さとう 白ごま	■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 カレールウ ブイヨン ■マカロニサラダ マカロニ きゅうり 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 ■小松菜の和え物 こまつな にんじん 濃口しょうゆ さとう ■中華スープ たまねぎ カットわかめ 鶏がらスープ 淡口しょうゆ
3時	■フルーツ(みかん缶) みかん缶 ■牛乳 牛乳	■ポップコーン ポップコーンの素 キャノーラ油 しお ■牛乳 牛乳	■きなこクッキー こむぎ粉 きなな粉 マーガリン さとう ■牛乳 牛乳	■菜めしおにぎり 米 菜めし ■お茶 ほうじ茶	■フルーツ（もも缶） もも缶 ■牛乳 牛乳	■源氏パイ 源氏パイ ■牛乳 牛乳

	8 月	9 火	10 水	11 木	12 金	13 土	15 月
昼食	■ごはん 米 ■鶏の塩こうじ焼き とりにく 塩こうじ ■ほうれん草の和えもの ほうれんそう にんじん 濃口しょうゆ さとう ■みそしる とうふ カットわかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■豚肉の胡麻醤油炒め ぶたにく たまねぎ さやいんげん にんじん 濃口しょうゆ さとう しお 白ごま キャノーラ油 ■オクラの和え物 おくら にんじん 濃口しょうゆ さとう ■みそしる だいこん ふ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■白身魚のフライ ばさ こむぎ粉 パン粉 キャノーラ油 ■ソース 中濃ソース ■キャベツの酢の物 きゃべつ にんじん 穀物酢 さとう 淡口しょうゆ 削りぶし ■みそしる たまねぎ にんじん 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■みそうどん うどん とりにく はくさいじん にんじん しめじ 青ねぎ みそ 削りぶし だし昆布 みりん風 ■もやしの和え物 緑豆もやし きゅうり にんじん さとう 濃口しょうゆ	■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 ブイヨン ■飾り パセリ缶 ■コーンサラダ コーン たまねぎ きゅうり にんじん マヨネーズ ■スープ きゃべつ にんじん ブイヨン 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 ■ブロッコリーの和え物 ブロッコリー にんじん 濃口しょうゆ さとう ■みそしる ふ カットわかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■鮭の西京焼き 秋鮭 しお 甘みそ さとう ■ブロッコリーのおかか和え ブロッコリー にんじん かつおぶし 濃口しょうゆ さとう ■すまし汁 にんじん はくさい 青ねぎ 淡口しょうゆ しお だし昆布 削りぶし
3時	■ポップコーン（きなこ） ポップコーンの素 キャノーラ油 ■まぶす きなな粉 さとう ■牛乳 牛乳	■ココアクッキー こむぎ粉 マーガリン さとう ココア ■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	■おかかおにぎり 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	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■牛乳 牛乳	■お麩のラスク ふ マーガリン さとう ■牛乳 牛乳

	16 火	17 水	18 木	19 金	20 土	22 月
昼食	■ごはん 米 ■豚肉の甘辛炒め ぶたにく きゃべつ たまねぎ にんじん 濃口しょうゆ さとう キャノーラ油 ■切干大根の煮物 切干だいこん にんじん さやいんげん 淡口しょうゆ さとう 削りぶし ■みそしる とうふ あぶらあげ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■鶏肉と大根の炒め煮 とりにく だいこん にんじん さやいんげん ごま油 削りぶし さとう 濃口しょうゆ ■ひじき煮 ひじき にんじん あぶらあげ さやいんげん 濃口しょうゆ さとう 削りぶし ■みそしる ふ カットわかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■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 さとう ブイヨン しお キャノーラ油 パセリ缶 ■ミニポトフ だいこん ブロッコリー にんじん ウインナー ブイヨン しお	■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 カレールウ ブイヨン ■コールスローサラダ きゃべつ 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 ■インゲンの和え物 さやいんげん にんじん 濃口しょうゆ さとう ■みそしる ふ カットわかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■鶏のねぎみそ焼き とりにく ■2度焼き 青ねぎ みそ 濃口しょうゆ さとう キャノーラ油 ■がんも煮 がんもどき にんじん さやいんげん 濃口しょうゆ さとう 削りぶし ■すまし汁 きゃべつ ふ みりん風 淡口しょうゆ しお だし昆布 削りぶし
3時	■ポップコーン（ココア） ポップコーンの素 キャノーラ油 ■まぶす ココア さとう ■牛乳 牛乳	■セサミクッキー こむぎ粉 マーガリン 黒ごまう さとう ■牛乳 牛乳	■わかめおにぎり 米 わかめご飯の素 ■お茶 ほうじ茶	■フルーツ（もも缶） もも缶 ■牛乳 牛乳	■源氏パイ 源氏パイ ■牛乳 牛乳	■高野豆腐のココアトースト 高野とうふ さとう ココア とうにゅう ■牛乳 牛乳

	23 火	24 水	25 木	26 金	27 土	29 月	30 火
昼食	■ごはん 米 ■豚肉の生姜炒め ぶたにく たまねぎ にんじん 濃口しょうゆ さとう しょうが キャノーラ油 ■高野豆腐の煮物 高野とうふ にんじん さやいんげん 削りぶし さとう しお 淡口しょうゆ ■みそしる はくさい カットわかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■鶏の唐揚げ とりにく 濃口しょうゆ しょうが かたくり粉 キャノーラ油 ■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 ■スープ こまつな にんじん ブイヨン しお	■きつねうどん うどん ■味付けあげ あぶらあげ 濃口しょうゆ さとう 削りぶし ■トッピング カットわかめ 青ねぎ ■うどんだし だし昆布 削りぶし しお さとう 淡口しょうゆ みりん風 ■野菜炒め きゃべつ 緑豆もやし さやいんげん にんじん キャノーラ油 鶏がらスープ しお 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 さやいんげん キャノーラ油 カレールウ ブイヨン ■スパゲティサラダ スパゲティ にんじん きゅうり マヨネーズ しお	■中華丼 米 ぶたにく はくさい たまねぎ にんじん キャノーラ油 濃口しょうゆ 鶏がらスープ かたくり粉 ■ブロッコリーの中華和え ブロッコリー にんじん ごま油 穀物酢 濃口しょうゆ さとう ■中華スープ たまねぎ カットわかめ 鶏がらスープ 淡口しょうゆ	■ごはん 米 ■鶏の照り焼き とりにく 濃口しょうゆ さとう ■ほうれん草のごま和え ほうれんそう にんじん 濃口しょうゆ さとう 白ごま ■みそしる とうふ カットわかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■ポヨ・サルタード風 とりにく じゃがいも たまねぎ にんじん 黄ピーマン 穀物酢 さとう 濃口しょうゆ キャノーラ油 ■オクラの和え物 おくら にんじん 濃口しょうゆ さとう ■スープ たまねぎ コーン ブイヨン しお ペルー
3時	■抹茶クッキー こむぎ粉 抹茶缶 マーガリン さとう ■牛乳 牛乳	■クラッカージャムサンド クラッカー いちごジャム ■牛乳 牛乳	■ゆかりおにぎり 米 ゆかり ■お茶 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	■ポップコーン ポップコーンの素 キャノーラ油 しお ■牛乳 牛乳	■きなこクッキー こむぎ粉 きな粉 マーガリン さとう ■牛乳 牛乳