

6月の献立表

日	曜日	10時の おやつ	献立		3時の おやつ	エネルギー kcal	蛋白 g	脂肪 g	主な食材
1	木	バナナ	麻婆豆腐 トマト酢の物	人参しりしり	牛乳 じゃがいもチーズ焼き	480 552	20.6 25.1	16.1 20.0	豚挽肉 なら 豆腐 人参 ツナ 卵 トマト 胡瓜 じゃが芋
2	金	麦茶 ブルーーン	もぐもぐバーグ 小松菜サラダ	豆腐のすまし汁 オレンジ	牛乳 きつねおにぎり	482 569	18.9 23.4	13.8 17.3	豚挽肉 さつま揚げ 玉葱 人参 豆腐 葱 小松菜 もやし 胡瓜
3	土	チーズ	たまごパン バナナ	牛乳	麦茶 カルテツミルクラスク	341 351	12.4 11.0	16.4 15.2	パン 牛乳 バナナ カルテツミルクラスク
5	月	麦茶 ビスケット	まごはん ゆで卵	カレー 春雨中華サラダ	牛乳 黒パン	563 652	17.7 21.6	17.5 19.4	豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 卵 春雨 もやし
6	火	牛乳 ミニぼん小魚	鶏肉のオニオントマト煮 粉ふき芋	野菜ソテー	ヨーグルトあえ	500 534	19.5 19.8	17.3 16.0	鶏肉 玉葱 キャベツ 人参 もやし じゃが芋 バナナ
7	水	チーズ	鮭のマヨネーズ焼き かぼちゃのそぼろ煮	切干大根の味噌汁 きゅうりの塩昆布	牛乳 やせうま	492 577	24.1 27.2	19.4 20.4	鮭 玉葱 人参 小松菜 油揚げ かぼちゃ 豚挽肉 胡瓜
8	木	麦茶 ブルーーン	ブルコギ風 わかめサラダ	生揚げ甘草煮	牛乳 オレンジ	458 539	18.6 23.3	18.1 22.9	豚肉 なら 人参 玉葱 生揚げ キャベツ 胡瓜 しらす トマト
9	金	ヨーグルト	玄米ごはん 肉じゃが煮	厚焼き卵 チンゲン菜のナムル	牛乳 小松菜カップケーキ	525 628	21.9 25.4	19.1 24.1	卵 人参 玉葱 しめじ 豚肉 青梗菜 油揚げ もやし 小松菜
10	土	ゼリー	スパゲッティ きゅうり	牛乳	麦茶 カルテツサブレ	321 320	10.6 10.9	9.8 10.4	スパゲッティ 人参 玉葱 ピーマン コーン缶 胡瓜
12	月	オレンジ	豚肉のカレーソテー がんもどき煮	こまつなの土佐あえ	牛乳 いももち	464 567	19.1 23.7	17.3 21.6	豚肉 玉葱 小松菜 もやし 人参 がんもどき じゃが芋
13	火	麦茶 野菜ウエハース	豆腐ナゲット ピーマンのカレー煮	切干大根煮付け	麦茶 チーズサンド	504 607	15.5 19.7	19.9 23.5	豆腐 鶏挽肉 玉葱 人参 卵 油揚げ ピーマン じゃが芋
14	水	バナナ	あじの南部焼き ほうれん草磯和え	ボークビーンズ	牛乳 コロコロラスク	485 552	22.5 27.6	17.9 22.2	あじ 豚肉 人参 玉葱 じゃが 芋 ほうれん草 もやし お麩
15	木	麦茶 ミニぼん小魚	鶏肉のみそ焼き ひじき煮付け	春雨汁 オレンジ	牛乳 ブルーングッキー	515 632	19.9 25.0	19.0 23.1	鶏肉 豚挽肉 人参 じゃが芋 玉葱 春雨 卵 ひじき 油揚げ
16	金	麦茶 ブルーーン	玄米ごはん かぼちゃのごま煮	ミートオムレツ スパゲッティサラダ	コーンフレークのヨー グルトかけ	531 630	18.9 23.3	16.4 21.0	卵 豚挽肉 玉葱 かぼちゃ 胡瓜 人参 ツナ
17	土	チーズ	コッペパン ソーセージ	牛乳	麦茶 せんべい	616 682	18.1 17.2	30.6 32.7	チーズ こっぺぱん 牛乳 魚肉ソーセージ せんべい
19	月	麦茶 クラッカー	鮭の香草パン粉焼き 切り干し大根のナムル	豆腐と長葱のみそ汁 オレンジ	牛乳 お好み焼き	520 595	26.7 32.2	15.1 16.3	鮭 じゃが芋 豆腐 葱 長芋 ほうれん草 人参 胡瓜 卵
20	火	オレンジ	豚肉のしょうが焼き 生揚げのみそ炒め	ひじきの中華あえ	ヨーグルト カルテツウエハース	430 504	20.6 24.5	13.1 16.2	豚肉 玉葱 トマト 人参 小松 菜 しらす 生揚げ ピーマン
21	水	ヨーグルト	あじのさっくり揚げ 大根サラダ	五目豆	牛乳 カルシウムせんべい	478 566	23.5 27.4	17.3 21.5	あじ 豚肉 人参 高野豆腐 大根 胡瓜 牛乳
22	木	オレンジ	鶏肉のさっぱり煮 五彩サラダ	春雨と大根の中華炒め	牛乳 フランスパン	474 577	19.2 23.9	14.3 17.8	鶏肉 葱 春雨 大根 なら 胡瓜 豚挽肉 キャベツ 竹輪 人参
23	金	麦茶 かぼちゃボーロ	玄米ごはん ピーマン炒め	豆腐入り松風焼き 小松菜と人参のお浸し	牛乳 かぼちゃ入り蒸しパン	461 558	18.8 23.4	15.4 17.4	鶏挽肉 豆腐 高野豆腐 玉葱 葱 卵 ピーマン
24	土	麦茶 ブルーーン	冷やしたぬきうどん バナナ	ゆで卵	牛乳 せんべい	338 343	12.2 13.4	7.9 8.7	うどん 胡瓜 人参 卵 バナナ 牛乳 せんべい
26	月	チーズ	肉団子甘辛煮 ほうれん草の納豆あえ	五目きんぴら	牛乳 和風スパゲティ	532 624	22.5 24.8	20.6 22.2	豚挽肉 人参 玉葱 卵 ごぼう 豚肉 いんげん 納豆
27	火	ヨーグルト	豆腐ハンバーグ ツナサラダ	塩かぼちゃ	牛乳 じゃこトースト	549 661	22.6 26.7	22.0 27.8	豚挽肉 豆腐 高野豆腐 卵 玉 葱 かぼちゃ キャベツ 人参 胡 瓜
28	水	麦茶 カルテツウエハース	ほきの中華風 ふとわかめと小松菜のみそ汁	ドレッシング漬け 味付け芋	牛乳 そぼろおにぎり	503 611	19.6 24.2	12.7 14.8	ほき 葱 かぶ 胡瓜 人参 お 麩 小松菜 じゃが芋 鶏挽肉
29	木	麦茶 たまごボーロ	まごはん ゆで卵	夏野菜カレー 春雨サラダ	牛乳 きなこぼう	522 607	17.8 21.5	17.0 20.7	鶏肉 玉葱 かぼちゃ なす ピーマン トマト 卵 人参
30	金	牛乳 ミニぼん小魚	チャーハン ニラ玉スープ	鶏肉の照焼 彩りサラダ	麦茶 フルーツサンド	459 528	18.0 22.8	17.9 20.5	玉葱 人参 ピーマン 豚挽肉 鶏肉 卵 なら 豆腐 胡瓜