

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
12・26		13・27		14・28		1・15・29		2・16・30 (16・30日お弁当の日)		3・17	
ごはん	米 玄米	ごはん	米 玄米	キーマカレー ライス	米 玄米 合挽肉 玉葱 人参 ジャガイモ エリンギ グリンピース カレールウ 赤ワイン	ごはん	米 玄米	ごはん	米 玄米	きつねうどん	うどん 油揚げ かまぼこ ねぎ みりん 醤油 三温糖 かつお 昆布
酢豚	豚肉 玉葱 人参 茄子 ピーマン パイン缶 ケチャップ 醤油 三温糖 酢 酒 片栗粉 ごま油	鶏肉とキャベツの 味噌炒め	鶏肉 キャベツ ピーマン 人参 もやし 酒 味噌 三温糖 みりん	トマトと胡瓜の サラダ	トマト 胡瓜 キャベツ コーン 醤油 三温糖 オリーブ油	鱈の塩焼き	鱈 酒 塩	すき焼き風煮	牛肉 白菜 人参 玉葱 麩 糸こんにゃく 酒 三温糖 醤油 みりん かつお	オレンジ	
キャベツの 塩昆布和え	キャベツ 人参 トマト ツナ 塩昆布	五目豆煮	大豆 人参 エリンギ こんにゃく ごぼう 三温糖 醤油 みりん かつお			オクラの おかか和え	オクラ 人参 かつお節 醤油 三温糖	大豆の ヨーグルトサラダ	大豆 ツナ 胡瓜 じゃが芋 トマト ヨーグルト 塩 レモン汁 オリーブ油		
わかめスープ	わかめ 玉葱 舞茸 中華あじ	かきたま汁	卵 玉葱 アスパラガス 醤油 片栗粉 かつお			切干大根の 煮物	切干大根 人参 ビーマン 油揚げ 三温糖 みりん 醤油 かつお	チンゲン菜の 味噌汁	チンゲン菜 人参 もやし 味噌 かつお		
						豆腐の赤だし	豆腐 茄子 しめじ 赤味噌 かつお	★ 2・16日 フルーツ牛乳寒天 30日 水無月※1 牛乳			
★ 抹茶ケーキ	抹茶 甘納豆 小麦粉 バター 卵 三温糖 牛乳 ベーキングパウダー	★ フライドポテト	じゃが芋 塩 油	★ ちんすこう	小麦粉 三温糖 塩 油	★ 小松菜パン	小松菜 チーズ 強力粉 三温糖 塩 ドライイースト 油				
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	
5・19		6・20		7・21		8・22		23		10・24	
ごはん	米 玄米	納豆肉みそ丼	米 玄米 納豆 合挽肉 玉葱 人参 もやし ねぎ 生姜 赤味噌 醤油 酒 三温糖 みりん	ごはん	米 玄米	ごはん	米 玄米	ごはん	米 玄米	五目うどん	うどん 鶏肉 かまぼこ えのき ほうれん草 人参 ねぎ 醤油 酒 みりん 三温糖 昆布 かつお
豚肉の カレー風味炒め	豚肉 玉葱 キャベツ じゃが芋 人参 しめじ カレー粉 ヨーグルト 三温糖 塩 酒			チンジャオロース	牛肉 ピーマン たけのこ パプリカ 玉葱 人参 醤油 酒 オイスターソース 三温糖	鶏の照り焼き	鶏肉 酒 醤油 三温糖 みりん	白身魚 のり塩フライ	鱈 小麦粉 パン粉 青のり 酒 塩 油		
白和え	豆腐 小松菜 しめじ 人参 白味噌 醤油 三温糖	ひじきの マヨサラダ	ひじき アスパラガス 人参 胡瓜 ジャガイモ コーン マヨネーズ	海藻サラダ	海藻 オクラ ジャコ レタス 人参 三温糖 醤油 酢	胡瓜の ごま酢和え	胡瓜 ごま ごま油 醤油 三温糖 酢	小松菜の ぬた和え	小松菜 油揚げ 人参 ねぎ こんにゃく 白味噌 酢 三温糖	バナナ	
トマトスープ	トマト 玉葱 もやし コンソメ	キャベツの すまし汁	キャベツ 玉葱 人参 醤油 かつお	長芋の味噌汁	長芋 水菜 人参 茄子 味噌 かつお	焼きビーフン	ビーフン 玉葱 人参 パプリカ キャベツ エリンギ ビーマン 油 中華あじ 醤油	マカロニスープ	マカロニ 玉葱 人参 エリンギ キャベツ コンソメ		
鶏レバー				ふりかけ	かつお 醤油 みりん 酒 三温糖	オクラの味噌汁	オクラ えのき 厚揚げ 味噌 かつお				
★ じゃこわかめ おにぎり	米 わかめふりかけ じゃこ ごま	★ ココアバナナ ブラウニー	ココアパウダー バナナ 小麦粉 卵 三温糖 ベーキングパウダー 油 牛乳	★ みたらし団子	白玉粉 醤油 みりん 三温糖 片栗粉	★ ツナマヨパイ	小麦粉 塩 油 ツナ チーズ マヨネーズ	メロン クッキー		せんべい	
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	

※献立は都合により変更する場合があります。

★マークは手作りおやつです。

※1…原材料に小麦粉が含まれています。

※2…原材料に小麦粉・乳・大豆・アーモンドが含まれています。

《6月9日(金) お誕生感謝会》

- ・チャーハン…米・卵・ハム・人参・ピーマン・コーン・中華あじ・塩
- ・サーモンコロッケ…鮭・じゃが芋・玉葱・小麦粉・パン粉・酒・塩・コンソメ・油
- ・豆腐サラダ…豆腐・レタス・胡瓜・人参・パプリカ・三温糖・酢・醤油
- ・春雨スープ…春雨・にら・人参・しめじ・ごま・中華あじ

おやつ

- ・★クッキートリュフ…クッキー※2・生クリーム・ココアパウダー・三温糖
- ・牛乳

★6月 旬の食材★

- 鱈 アスパラガス 茄子 胡瓜 トマト ジャガイモ
- キャベツ オクラ メロン

