

令和2年 6月の献立

	月 1・15・29日	火 2・16・30日	水 3・17日	木 4・18日	金 5・19日	土 6・20日
献立	肉じゃが ほうれん草のポン酢和え 豆腐の味噌汁	白身魚の甘酢あんかけ 野菜のマヨネーズ和え 麩のすまし汁	カレーライス かぶとツナのサラダ	筑前煮 ひじきと大豆の含め煮 キャベツの味噌汁	鮭と小松菜のバター醤油 炒め / 炒り豆腐 南瓜の味噌汁	ジャージャー麺
材料	牛肉 玉葱 豆腐 じゃが芋 わかめ 人参 青葱 絹さや 鰹だし 糸こんにゃく 味噌 鰹だし 三温糖 ほうれん草 醤油 もやし 人参 鰹だし しめじ みりん 鰹だし ポン酢	(16日 お弁当日) 白身魚 ブロッコリー (カレイ) 胡瓜 竹輪 小麦粉 塩 マヨネーズ ベーキング 塩 パウダー 玉葱 人参 麩 白葱 ピーマン えのき茸 酢 醤油 鰹だし 三温糖 醤油 塩 片栗粉 みりん	鶏もも肉 かぶ じゃが芋 かぶの葉 玉葱 人参 人参 ツナ缶 カレールウ 酢 醤油 牛乳 三温糖 塩 胡椒	里芋 人参 ひじき 鶏もも肉 大豆 人参 レンコン 油揚げ ゴボウ 鰹だし 板こんにゃく 三温糖 竹輪 醤油 さやいんげん 三温糖 キャベツ 醤油 厚揚げ 鰹だし 玉葱 味噌 鰹だし	(19日 お誕生会) 鮭 小麦粉 焼き豆腐 塩 胡椒 鶏もも肉 無塩バター 玉子 人参 小松菜 干し椎茸 コーン缶 醤油 塩 醤油 三温糖 みりん ゴボウ サラダ油 南瓜 もやし 鰹だし 味噌	中華麺 豚ひき肉 人参 青葱 胡瓜 ミニトマト 酢 醤油 三温糖 塩 鶏がらスープ 生姜汁 ゴマ油 甜麺醤 赤味噌
おやつ	きな粉マカロニ/ 牛乳 (きな粉 三温糖 塩 マカロニ)	のりじゃこトースト (のり じゃこ 食パ ン チーズ) / 牛乳	フルーツゼリー(みかん 缶 オレンジジュース 三温糖 寒天 ゼラチン グラニュー糖) / ヤクルト	バナナ、かみかみ昆布 / 牛乳	カルピスマフィン (カルピス ホットケー キミックス 黄桃) / 牛乳	パン / 牛乳
	月 8・22日	火 9・23日	水 10・24日	木 11・25日	金 12・26日	土 13・27日
献立	大豆と鶏肉のトマト煮 切干大根の含め煮 吉野汁	茄子と豚肉の味噌炒め 根菜とさつま揚げの田舎煮 青菜の味噌汁	クリームシチュー グリーンサラダ	ミートローフ 小松菜のさっと煮 のっぺい汁	赤魚の炊き合わせ 南瓜の含め煮 かぶの味噌汁	きつねうどん
材料	大豆 切干大根 玉葱 油揚げ 人参 人参 鰹だし 醤油 鶏もも肉 三温糖 トマト缶 ケチャップ 豚肉 大根 ブイヨン 板ゆば 塩 胡椒 えのき茸 片栗粉 人参 青葱 鰹だし 酒 醤油 片栗粉	(9日 麺の日) 茄子 ほうれん草 鶏もも肉 油揚げ 玉葱 玉葱 鰹だし 味噌 人参 味噌 酒 里芋 大根 三温糖 さつま揚げ 醤油 さやいんげん サラダ油 人参 鰹だし 片栗粉 醤油 みりん 三温糖 酒	じゃが芋 キャベツ 玉葱 アスパラ 人参 ブロッコリー 豚もも肉 トマト ホワイトルウ 塩 胡椒 牛乳 コールスロー 塩 胡椒 ドレッシング	合いびき肉 小松菜 人参 玉葱 人参 油揚げ 醤油 コーン 鰹だし 三温糖 グリンピース 玉子 牛乳 大根 人参 パン粉 豆腐 椎茸 ナツメグ 里芋 油揚げ 塩 胡椒 醤油 みりん とんかつソース 鰹だし 塩 ウスターソース 片栗粉 ケチャップ 三温糖	赤魚 南瓜 焼き豆腐 鰹だし ゴボウ 醤油 生姜 三温糖 鰹だし 酒 かぶ 三温糖 かぶの葉 醤油 油揚げ 鰹だし 味噌	茹でうどん 油揚げ 干し椎茸 板かまぼこ 青葱 鰹だし 昆布だし 醤油 みりん 三温糖 塩
おやつ	とうもろこし、小魚 / 牛乳 (とうもろこし 塩 小魚 三温糖 醤油 酒)	お好み焼(キャベツ お好み 焼粉 竹輪 桜エビ 天か す ソース 青のり) / 牛乳	10日 わらび餅 (わらび餅粉 三温糖 きな粉 塩) 24日 ヨーグルト / ヤクルト	大学芋(さつま芋 三温 糖 水あめ 黒ゴマ) / 牛乳	二色団子(もち粉 団子 粉 きな粉 あずき缶 三温糖 塩) / 牛乳	パン / 牛乳

