

## 令和3年 6月の献立

|            | 月 14・28日  | 火 1・15・29日  | 水 2・16・30日   | 木 3・17日  | 金 4・18日  | 土 5・19日  |
|------------|---|---|--|--|--|--|
| <b>献立</b>  | 牛肉と野菜の炒め物<br>切干大根の含め煮<br>オクラと豆腐のすまし汁  | 鶏の照り焼き<br>ほうれん草のコーン炒め<br>南瓜の味噌汁   | クリームシチュー<br>スナップエンドウと<br>鶏ささみの和え物  | 鯖の塩焼き<br>根菜とさつま揚げの煮物<br>豚汁   | 大豆と揚げじゃが芋の煮物<br>キャベツと人参のおかか和え<br>青菜の味噌汁  | サラダうどん   |
| <b>材料</b>  | 牛肉 人参 切干大根<br>さつま芋 油揚げ<br>ゴボウ 人参<br>しめじ 鰹だし<br>さやいんげん 醤油<br>ゴマ油 三温糖<br>醤油<br>みりん<br><br>オクラ 豆腐<br>わかめ 醤油<br>みりん 鰹だし | (15日 お弁当日)<br>鶏もも肉 南瓜<br>生姜 玉葱<br>にんにく 青葱<br>醤油 鰹だし<br>みりん 味噌<br><br>ほうれん草<br>人参 コーン<br>ベーコン 塩<br>胡椒 醤油       | 豚肉 じゃが芋<br>玉葱 人参<br>ホワイトルウ<br>牛乳 塩 胡椒<br><br>スナップエンドウ<br>鶏ささみ<br>赤パプリカ<br>塩昆布<br><br>フルーツゼリー<br>(寒天 ゼラチン オレ<br>ンジジュース 三温糖<br>みかん缶) /ヤクルト | 鯖 塩 豚肉<br>ゴボウ<br>大根 里芋 白菜<br>人参 人参<br>さつま揚げ もやし<br>さやいんげん つき蒟蒻<br>鰹だし 鰹だし<br>醤油 三温糖 味噌<br>みりん 酒              | (18日 お誕生日会)<br>大豆 玉葱 キャベツ<br>鶏もも肉 人参<br>じゃが芋 もやし<br>ピーマン かつお節<br>赤パプリカ 醤油<br>人参 醤油 みりん<br>三温糖<br>鰹だし 小松菜 味噌<br>片栗粉 えのき茸<br>油 油揚げ 鰹だし | 茹でうどん<br>豚肉<br>レタス<br>トマト<br>オクラ<br>コーン<br>大根<br>鰹だし<br>昆布だし<br>醤油 塩<br>みりん        |
| <b>おやつ</b> | りんご入りマフィン<br>(りんご ホットケーキ<br>ミックス 三温糖) /牛乳   | 豆乳くずもち / 牛乳<br>(豆乳 片栗粉 塩<br>きな粉 三温糖)  | きな粉マカロニ /牛乳<br>(きな粉 三温糖 塩<br>マカロニ)   | じゃこマヨトースト<br>(じゃこ 食パン<br>マヨネーズ) / 牛乳   | パン / 牛乳  |  |
|            | 月 7・21日   | 火 8・22日   | 水 9・23日  | 木 10・24日   | 金 11・25日   | 土 12・26日   |
| <b>献立</b>  | 豆腐の五目煮<br>南瓜の含め煮<br>キャベツの味噌汁  | 鯖の西京焼き<br>ひじきと大豆の含め煮<br>けんちん汁   | カレーライス<br>ツナサラダ  | ゴボウと牛肉のしぐれ煮<br>小松菜のさっと煮<br>じゃが芋の味噌汁  | 白身魚のカレー風味揚げ<br>三色和え<br>かぶの味噌汁  | ジャージャー麺  |
| <b>材料</b>  | 豆腐 人参 南瓜<br>しめじ 鰹だし<br>白葱 醤油<br>小松菜 三温糖<br>豚ひき肉<br>鰹だし キャベツ<br>醤油 塩 玉葱<br>みりん 油揚げ<br>三温糖 鰹だし<br>片栗粉 味噌<br>油         | (8日 麺の日)<br>鯖 三温糖 ひじき<br>塩 みりん 大豆<br>酒 白味噌 人参<br>厚揚げ 人参 鰹だし<br>ゴボウ 大根 醤油<br>板こんにゃく 三温糖<br>椎茸 青葱<br>鰹だし 醤油 みりん | 鶏もも肉 キャベツ<br>じゃが芋 玉葱<br>人参 ツナ缶<br>玉葱 マヨネーズ<br>カレールウ 醤油<br>牛乳<br>塩<br>胡椒<br><br>9日 わらび餅<br>(わらび餅粉 三温糖<br>きな粉 塩)<br>23日 ヨーグルト<br>/ ヤクルト    | 牛肉 ゴボウ 小松菜<br>人参 玉葱 油揚げ<br>板こんにゃく 人参<br>生姜 鰹だし 鰹だし<br>酒 みりん 醤油<br>醤油 三温糖 三温糖<br><br>じゃが芋<br>玉葱 油揚げ<br>味噌 鰹だし | 白身魚 ブロccoliリー<br>(カレイ) 人参<br>塩 胡椒 さつま芋<br>小麦粉 油 玉葱<br>片栗粉 醤油 塩<br>カレー粉 三温糖<br>にんにく<br><br>かぶ<br>かぶの葉<br>油揚げ<br>鰹だし 味噌                | 中華麺<br>豚ひき肉<br>人参 青葱<br>胡瓜<br>ミニトマト<br>生姜<br>酢 醤油<br>三温糖<br>塩 生姜汁<br>鶏がらスープ<br>ゴマ油 |
| <b>おやつ</b> | ラスク (フランスパン<br>グラニュー糖 無塩バ<br>ター) / 牛乳   | お好み焼き (お好み粉<br>キャベツ 桜えび 天か<br>す 青のり 竹輪 油<br>ソース) / 牛乳   | バナナ、小魚 / 牛乳<br>(バナナ 小魚、三温糖<br>醤油 酒 いりごま)   | ジャムサンド / 牛乳<br>(食パン 苺ジャム)  | パン / 牛乳  |  |

