

令和4年 6月の献立

	月 13・27日	火 14・28日	水 1・15・29日	木 2・16・30日	金 3・17日	土 18日
献立	豚肉の梅肉和え ひじきと大豆の含め煮 青菜の味噌汁	14日 麺の日 28日 お誕生日会	カレーライス キャベツとアスパラの 炒め物	鯖の西京焼き 根菜とさつま揚げの煮物 オクラとなめこのすまし汁	根菜と牛肉のしぐれ煮 ほうれん草のごま和え 南瓜の味噌汁	冷やし中華
材料	豚肉 ひじき えのき茸 大豆 人参 もやし 油揚げ 大葉 鰹だし 梅干し 醤油 梅肉 三温糖 酒 みりん 小松菜 玉葱 三温糖 油揚げ 醤油 鰹だし 味噌		鶏もも肉 じゃが芋 玉葱 人参 カレールウ 牛乳 塩 胡椒 キャベツ アスパラ ベーコン コーン缶 玉葱 醤油 塩 胡椒 1・29日 わらび餅 (わらびもち粉 三温糖 きな粉 塩) 15日とうもろこし・小魚 (小魚 三温糖 酒 醤油 いりごま) ヤクルト	鯖 白味噌 オクラ 塩 酒 なめこ みりん 豆腐 醤油 三温糖 鰹だし 塩 みりん 大根 里芋 人参 さつま揚げ さやいんげん 鰹だし 醤油 酒 三温糖 みりん ピザトースト (食パン ケチャップ チーズ コーン缶 ツナ缶 ピーマン) 牛乳	牛肉 牛蒡 南瓜 レンコン 玉葱 板こんにゃく 油揚げ 人参 生姜 鰹だし 鰹だし 酒 味噌 醤油 三温糖 みりん ほうれん草 もやし 人参 しめじ すりごま 醤油 三温糖	中華麺 胡瓜 ハム 玉子 ミニトマト 酢 塩 醤油 三温糖 生姜汁 鶏がらだし ゴマ油
ちくわ	さつま芋のバター焼き (さつま芋 塩 無塩バター) 牛乳	キャロットケーキ (人参 オレンジジュース ホットケーキミックス 三温糖) 牛乳			りんご入りマフィン (りんご ホットケーキ ミックス 三温糖)牛乳	パン 牛乳
	月 6・20日	火 7・21日	水 8・22日	木 9・23日	金 10・24日	土 11・25日
献立	牛肉と小松菜の野菜炒め 南瓜の含め煮 けんちん汁	鯖の塩焼き 野菜豆の含め煮 キャベツの味噌汁	かぶのクリームシチュー じゃこサラダ	鶏しそ天ぷら 春雨サラダ 豆腐とわかめの味噌汁	赤魚の炊き合わせ 小松菜のさっと煮 豚汁	たっぷり 野菜のパスタ
材料	牛肉 南瓜 醤油 小松菜 三温糖 もやし 鰹だし 人参 しめじ 厚揚げ 醤油 大根 人参 三温糖 牛蒡 椎茸 にんにく 青葱 板こんにゃく 鰹だし 醤油 みりん	(21日 お弁当日) 鯖 塩 キャベツ えのき茸 大豆 大根 油揚げ 人参 牛蒡 鰹だし 板こんにゃく 味噌 竹輪 鰹だし 醤油 三温糖 みりん お好み焼き(キャベツ お好み焼き粉 竹輪 天かす 桜えび ソース 青のり 油) 牛乳	小かぶら かぶの葉 じゃが芋 玉葱 人参 ベーコン ホワイトルウ 牛乳 塩 胡椒 春キャベツ 胡瓜 人参 ちりめんじゃこ 醤油	鶏むね肉 春雨 胡瓜 塩 みりん 人参 ハム 大葉 小麦粉 キャベツ ベーキング もやし パウダー 酢 三温糖 油 醤油 豆腐 わかめ 油揚げ 青葱 鰹だし 味噌 ジャムサンド (食パン 苺ジャム) 牛乳	赤魚 牛蒡 豚肉 焼き豆腐 白菜 生姜 鰹だし 牛蒡 酒 醤油 人参 三温糖 もやし みりん つき蒟蒻 鰹だし 小松菜 人参 味噌 油揚げ 鰹だし 醤油 三温糖 フルーツ白玉(白玉 苺 バナナ みかん缶 白桃 黄桃 パイン缶 ゼラチン 三温糖)牛乳	スパゲティー にんにく ベーコン 玉葱 茄子 ズッキーニ パプリカ ブロッコリー トマト缶 塩 胡椒 ブイヨン 粉チーズ パン 牛乳
おやつ	バナナ・かみかみ昆布 牛乳					

