

## 令和元年 6月の献立

	月 10・24日	火 11・25日	水 12・26日	木 13・27日	金 14・28日	土 15・29日
<b>献立</b>	カレイのカレーグラタン じゃこサラダ 茄子の味噌汁	11日 麺の日 25日 お誕生会	クリームシチュー 焼き南瓜のグリーンサラダ	すき焼き風煮 小松菜のさっと煮 オクラとなめこの味噌汁	鯖の幽庵焼き 切干大根の含め煮 豚汁	ジャージャー麺
<b>材料</b>	カレイ 玉葱 しめじ えのき茸 マカロニ 白ワイン カレールウ 牛乳 とろけるチーズ 塩 胡椒  キャベツ 茄子 しらす干し 玉葱 水菜 人参 豆腐 醤油 鰹だし 味噌		豚もも肉 南瓜 じゃが芋 ベビーリーフ 玉葱 ミニトマト 人参 ベーコン 塩 塩 胡椒 胡椒 マヨネーズ 牛乳 玉葱 醤油 ホワイトルウ 三温糖 オリーブ オイル	牛肉 小松菜 玉葱 油揚げ 焼き豆腐 人参 醤油 糸こんにゃく 鰹だし 麩 長葱 三温糖 鰹だし みりん オクラ 三温糖 なめこ 醤油 長芋 酒 鰹だし 味噌	鯖 塩 豚もも肉 柚子果汁 白菜 醤油 酒 ゴボウ みりん 人参 つき蒟蒻  切干大根 もやし 人参 鰹だし 油揚げ 味噌 鰹だし 醤油 三温糖	中華麺 豚ひき肉 胡瓜 人参 青葱 味噌 テンメンジャン 醤油 にんにく 生姜 三温糖 酢 塩 ゴマ油 鶏がらだし ミニトマト
<b>おやつ</b>	さつま芋入りマフィン (さつま芋 三温糖 ホット ケーキミックス) / 牛乳	ジャムサンド / 牛乳 (食パン 苺ジャム)	わらびもち / ヤクルト (わらび餅粉 三温糖 きな粉 塩)	バナナ、小魚 / 牛乳 (バナナ 小魚 三温糖 醤油 酒 いりゴマ)	コーンマヨトースト (コーン 食パン マヨネーズ) / 牛乳	パン / 牛乳
	月 3・17日	火 4・18日	水 5・19日	木 6・20日	金 7・21日	土 8・22日
<b>献立</b>	ミートローフ ほうれん草のゴマ和え 豆腐とわかめのすまし汁	赤魚の煮つけ 野菜豆の含め煮 キャベツの味噌汁	カレーライス ひじきとほうれん草の マヨネーズ和え	マーボー豆腐 もやしと胡瓜のツナナムル わかめとえのきのスープ	鶏しそ天ぷら 春雨サラダ 南瓜の味噌汁	ミートスパゲティ
<b>材料</b>	合いびき肉(牛・豚) 玉葱 人参 コーン パン粉 グリーンピース 塩 胡椒 玉子 牛乳 ケチャップ とんかつソース 砂糖 ウスターソース  豆腐 ほうれん草 青葱 もやし 人参 わかめ しめじ 砂糖 鰹だし 鰹だし 醤油 みりん すりごま 醤油 塩	(18日 お弁当日) 赤魚 生姜 大豆 鰹だし 酒 大根 砂糖 醤油 人参 ゴボウ キャベツ 平こんにゃく 人参 竹輪 油揚げ 鰹だし 鰹だし 三温糖 味噌 醤油  お好み焼き(お好み焼き粉 桜えび 天かす キャベツ 竹輪 ケチャップ ウスタ ーソース 油) / 牛乳	鶏もも肉 ひじき じゃが芋 ほうれん草 玉葱 ツナ 人参 コーン カレールウ 人参 牛乳 醤油 塩 砂糖 胡椒  5日 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) 19日 ヨーグルト / ヤクルト	豆腐 青葱 もやし 豚ミンチ 胡瓜 水煮筍 ツナ 人参 生姜 鶏がらだし にんにく 醤油 赤味噌 ゴマ油 醤油 鶏がらだし わかめ 片栗粉 えのき茸 テンメンジャン 青葱 塩 三温糖 鰹だし 醤油	鶏むね肉 春雨 塩 みりん 胡瓜 大葉 ハム 小麦粉 人参 ベーキング キャベツ パウダー もやし サラダ油 酢 塩 三温糖 南瓜 玉葱 醤油 油揚げ 味噌 鰹だし 鰹だし	パスタ 合いびき肉(牛・豚) 玉葱 人参 にんにく カットトマト缶 トマトジュース ウスターソース ケチャップ 三温糖 ブイヨン 粉チーズ オリーブオイル パセリ 塩 胡椒
<b>おやつ</b>	麩菓子(麩 三温糖 無塩バター) / 牛乳			きな粉マカロニ / 牛乳 (きな粉 三温糖 塩 マカロニ)	ホットケーキ / 牛乳 (ホットケーキミックス メープルシロップ 油)	パン / 牛乳

