

2018年 6月 予定献立表

	月曜日 4日・18日		火曜日 5日・19日		水曜日 6日・20日		木曜日 7日・21日		金曜日 8・22日		土曜日 9日・23日	
	料理名	材料名	料理名	材料名	料理名	材料名	料理名	材料名	料理名	材料名	料理名	材料名
昼食	梅ご飯	米 梅干し じゃこ ごま	野菜たっぶりうどん	うどん 鶏肉 油揚げ 大根 人参 しめじ ほうれん草 青ねぎ	麦ご飯	米 麦	麦ご飯	米 麦	麦ご飯	米 麦	シャキシャキ そばろ井	米 合いびき肉 玉ねぎ 切干大根 人参
	カレイの磯焼き	カレイ 青のり			鶏肉のてり焼き	鶏肉	焼き魚	鮭	鱈のごまつけ焼き	鱈 ごま	みそ汁	かぼちゃ しめじ 青ねぎ
	かみかみサラダ	きゃべつ きゅうり ごぼう 人参	かぼちゃの煮物	かぼちゃ	ポテトサラダ	じゃがいも きゅうり 人参 コーン	卵の花	おから 油揚げ 人参 糸こんにゃく 青ねぎ	あらめの煮物	あらめ 人参 油揚げ 三度豆	果物	りんご
	みそ汁	えのき 豆腐 青ねぎ			みそ汁	玉ねぎ 豆苗 油揚げ	みそ汁	チンゲン菜 玉ねぎ もやし	みそ汁	きゃべつ 豆腐 青ねぎ		
おやつ	乳) 10時 パン 牛乳	牛乳	乳) 10時 鮭しそおにぎり 米、鮭フレーク、大葉、ごま 煮干し(ゆり・すみれは無し)	牛乳	乳) 10時 乳児用菓子	乳) 10時 きなこ米粉クッキー 米粉、コーンスターチ、きなこ、油、 豆乳、ベーキングパウダー、砂糖 牛乳	乳) 10時 乳児用菓子	乳) 10時 きなこ米粉クッキー 米粉、コーンスターチ、きなこ、油、 豆乳、ベーキングパウダー、砂糖 牛乳	乳) 10時 牛乳	乳) 10時 小麦粉、砂糖 ベーキングパウダー、豆乳、油 牛乳	乳) 10時 パン 牛乳	乳) 10時 乳児用菓子
昼食	月曜日 11日・25日		火曜日 12日・26日		水曜日 13日・27日		木曜日 14日・28日		金曜日 1日・15日・29日		土曜日 2日・16日・30日	
	料理名	材料名	料理名	材料名	料理名	材料名	料理名	材料名	料理名	材料名	料理名	材料名
	麦ご飯	米 麦	麦ご飯	米 麦	チキンカレー	米 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 カレールー	大豆とツナの混ぜご飯	米 大豆 ツナ ごま	麦ご飯	米 麦	チキンライス	米 鶏肉 新玉ねぎ ピーマン
	鶏の香味焼き	鶏肉 青ねぎ 生姜	鯛のかば焼き	鯛	豆のサラダ	きゃべつ スナックえんどう そら豆 さやえんどう コーン ツナ	野菜のおかか炒め	豚肉 ピーマン 玉ねぎ もやし 人参 かつお節	焼き魚	赤魚	スープ	大豆 人参 しめじ パセリ
きゅうりとわかめの 酢の物	きゅうり わかめ	いんげんのごま和え	三度豆 人参 ごま					切干大根の煮物	切干大根 油揚げ 人参 三度豆	果物	オレンジ	
みそ汁	かぼちゃ まいたけ 玉ねぎ	みそ汁	しめじ 豆苗 わかめ			みそ汁	なすび えのき 青ねぎ	みそ汁	豆腐 小松菜 玉ねぎ			
おやつ	乳) 10時 フライドポテト じゃがいも、油、塩、青のり 牛乳	乳児用菓子	乳) 10時 黒糖の米粉ケーキ 米粉、ベーキングパウダー、黒糖 豆乳、油、塩 牛乳	乳) 10時 乳児用菓子	乳) 10時 牛乳	乳) 10時 パン 牛乳	乳) 10時 14日) 夏みかん、せんべい 28日) 水無月 上新粉、甘納豆、砂糖 すみれ、ゆり、はとは乳児用菓子	乳) 10時 牛乳	乳) 10時 牛乳	乳) 10時 ヨーグルト クッキー	乳) 10時 パン 牛乳	乳) 10時 乳児用菓子



備考
《旬の食材》
鯛、三度豆、えんどう豆、そら豆
大葉、梅、きゅうり、ピーマン
かぼちゃ、なすび、夏みかん

あじさいが美しい梅雨の季節
です。湿度が高くなることに
加え、気温も少しずつ高くなる
時期。
春から夏の食材へと変わり、
この時期しか味わえない旬の
食材を取り入れていきたいと
思います。
また6月4日から歯と口の健
康習慣です。じょうぶな歯を
作り、生涯を健康的に過ごす
ためには歯磨きはもちろんの
こと、毎日の食生活が大切で
す。
いろいろな食品をよく噛んで
食べるようにしましょう。
6月も毎日楽しく元気いっば
いに過ごしましょう!



