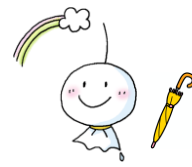


3日...お誕生日会
27日...☆新メニュー

6月 給食献立表



社会福祉法人ひとまる会

日付	献立	熱と力になるもの	血肉骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	フルーツ	おやつ
6/1 (木)	スープパゲッティ	スパゲッティ(小麦) 片栗粉	牛乳 ベーコン	玉ねぎ ほうれん草 コーン	コンソメ	オレ ン ジ	オムライスごはん
	人参のきんぴら	しらたき		人参	醤油 みりん きび糖		米 玉ねぎ 卵 ケチャップ グリーンピース コンソメ ハム
	じゃがいものコンソメ煮	じゃがいも		しめじ パセリ	コンソメ		牛乳
6/2 (金) お誕生日会	ピラフ	米	卵	玉ねぎ パプリカ	コンソメ	バナ ナ	みかんゼリーパフェ
	揚げ餃子	油 餃子の皮(小麦)	豚挽肉	キャベツ ニラ にんにく しょうが	醤油 塩 中華味		みはやジュース(広島県産) きび糖 みかん缶 バイナップル缶 さくらんぼ ゼラチン 生クリーム(乳)
	春雨サラダ/ツナとかぼちゃのマヨ和え	春雨 マヨドレッシング	ハム/ツナ	トマト/かぼちゃ	醤油 きび糖 酢		アシドミルク(乳)
	コーンスープ			コーン コーンクリーム缶	ガラスープの素		
6/3 (土)	ごはん	米				オレ ン ジ	市販のパン/キャンディチーズ
	鶏肉の甘辛炒め	ごま 片栗粉	鶏肉	にんにく	醤油 みりん 酒 きび糖		アップルデニッシュ(小麦) キャンディチーズ(乳)
	ほうれん草のお浸し			ほうれん草 人参 もやし	醤油 みりん		牛乳
	えのきのみそ汁			えのき キャベツ	みそ		
6/5 (月)	ごはん	米				フグ ル レ ー ツ ツ ブ	ブルーベリージャムヨーグルト/市販菓子
	サバのごまみそ煮	すりごま	サバ		酒 きび糖 醤油 みりん		ヨーグルト(乳) ブルーベリージャム ミレービスケット(小麦)
	ひじきとさつまいもの和風サラダ	マヨドレッシング さつまいも		ひじき きゅうり	きび糖 醤油		お茶
	もやしのすまし汁		薄揚げ	もやし しめじ	醤油 みりん		
6/6 (火)	ごはん	米				オレ ン ジ	オニオンマフィン
	バーベキューチキン	薄力粉	鶏肉	にんにく	みりん きび糖 酒ケチャップ 醤油		薄力粉 ベーキングパウダー 豆乳 玉ねぎ きび糖 油 メーブルシロップ
	小松菜のおかか和え	かつお節		小松菜 もやし 人参	醤油 みりん		牛乳
	オイスタースープ			えのき 白菜 しいたけ	ガラスープの素 オイスターソース		
6/7 (水)	たけのこの混ぜご飯	米	薄揚げ	たけのこ 人参	醤油 みりん	さく ら ん ぼ	米粉ピザ
	カレイの塩麹唐揚げ	油 片栗粉	カレイ		酒 塩麹		米粉 片栗粉 玉ねぎ ハム ケチャップ チーズ(乳) きび糖 オリーブオイル ベーキングパウダー 塩 コーン
	わかめとカニカマの酢物		カニカマ(卵)	わかめ きゅうり	酢 醤油 きび糖		牛乳
	長ねぎのみそ汁		豆腐	長ねぎ 茄子	みそ		
6/8 (木)	パン	ロールパン(小麦)				メ ロ ン	そばめし
	煮込みハンバーグ	パン粉(小麦)	合挽肉 卵 牛乳	玉ねぎ トマト缶	酒 ケチャップ ソース きび糖		米 中華麺(小麦) キャベツ 人参 もやし お好みソース
	ブロッコリーときのこの甘辛ソテー	オリーブオイル		ブロッコリー エリンギ しめじ	酢 醤油 きび糖		牛乳
	パプリカのスープ	じゃがいも		パプリカ パセリ	コンソメ		
6/9 (金)	ごはん	米				パイ ナ ッ プ ル	黒糖ラスク
	カレイの味噌漬けチーズ焼き		カレイ チーズ(乳)		酒 みそ きび糖		パケット(乳) 黒糖 バター(乳)
	かぼちゃのにんにく炒め			かぼちゃ グリンピース にんにく	醤油 きび糖		牛乳
	なめこのすまし汁		豆腐	なめこ ねぎ	醤油 みりん		
6/10 (土)	ごはん	米				バナ ナ	ハムサンド
	豚肉のねぎ塩		豚肉	玉ねぎ ねぎ	ガラスープの素 塩 酒		食パン(小麦) ハム きゅうり マヨドレッシング
	切干大根の煮物		薄揚げ	切干大根 人参	醤油 みりん		牛乳
	さつまいものみそ汁	さつまいも		キャベツ えのき	みそ		
6/12 (月)	ごはん	米				オレ ン ジ	レモン蒸しパン
	サケのタルタルソース		サケ マヨドレッシング 卵	パセリ	酒 酢 きび糖		ホットケーキミックス(小麦) 卵 きび糖 牛乳 油 レモン汁
	豆腐のオイルサラダ	オリーブオイル	豆腐	ひじき きゅうり	醤油 みりん		牛乳
	トマトのスープ		卵	トマト もやし	ガラスープの素		
6/13 (火)	ひじきの炊き込みごはん	米		ひじき 人参 しいたけ	醤油 みりん	さく ら ん ぼ	きな粉のスノーボールクッキー
	豚肉の梅生姜焼き		豚肉	玉ねぎ 梅干し	酒 みりん 醤油 きび糖		薄力粉 きび糖 きな粉 油 粉糖
	コールスローサラダ	マヨドレッシング		キャベツ きゅうり コーン			牛乳
	わかめのみそ汁		豆腐	わかめ ねぎ	醤油 みりん		
6/14 (水)	ごはん	米				バナ ナ	しょうゆ焼うどん
	アジの蒲焼き	油 片栗粉	アジ		醤油 みりん きび糖		うどんの玉(小麦) キャベツ 玉ねぎ 油 醤油 みりん ガラスープの素
	人参しりしり		ツナ 卵	人参 小松菜	醤油 みりん		牛乳
	にゅう麺	素麺(小麦)	薄揚げ	オクラ	醤油 みりん		
6/15 (木)	ごはん	米				メ ロ ン	チーズドック
	肉豆腐		牛肉 焼き豆腐	玉ねぎ 白菜 人参	醤油 みりん 酒		ロールパン(小麦) ケチャップ ウィンナー チーズ(乳)
	きゅうりの中華サラダ	ごま油 ごま		きゅうり わかめ	酢 醤油 きび糖		ヤクルト(乳)
	ほうれん草のみそ汁		薄揚げ	ほうれん草 えのき	みそ		

日付	献立	熱と力になるもの	血肉骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	フルーツ	おやつ
6/16 (金)	ごはん	米				パイ ナイ ッ プ ル	ヨーグルト/市販のお菓子
	サワラの梅煮		サワラ	梅干し	醤油 みりん 酒		ヨーグルト(乳) 星食べよ(ペフコ)
	もやしの酢みそ和え		薄揚げ	もやし チンゲン菜	酢 きび糖 白みそ		
	豆腐のすまし汁		豆腐 卵	切干大根 ねぎ	醤油 みりん		お茶
6/17 (土)	ごはん	米				バナ ナ	ジャムサンド
	鶏肉のマーマレード焼き		鶏肉		酒 マーマレード		食パン(小麦) いちごジャム
	コーンサラダ			コーン キャベツ きゅうり	醤油 みりん 油		
	エリンギのスープ	じゃがいも		エリンギ パセリ	コンソメ		牛乳
6/19 (月)	ごはん	米				さく ら ん ぼ	紅茶クッキー(卵なし)
	サケのパン粉焼き	パン粉(小麦) オリーブオイル	サケ		酒		薄力粉 紅茶葉 きび糖 バター(乳) 塩
	ほうれん草とベーコンのソテー	バター(乳)	ベーコン	ほうれん草	醤油		
	オニオンスープ			玉ねぎ 人参 グリンピース	コンソメ		牛乳
6/20 (火)	肉うどん	うどんの玉(小麦)	牛肉	玉ねぎ 長ねぎ	醤油 みりん 塩	メ ロ ン	サバごはん
	ピーマンとちくわの塩昆布炒め	ごま	ちくわ	ピーマン 塩昆布	醤油 みりん きび糖		米 サバ 大葉 ごま 醤油 みりん 酒
	ひじきとさつまいもの和風サラダ	マヨドレッシング さつま芋		ひじき 人参	きび糖 醤油		
							牛乳
6/21 (水)	豆ごはん	米		さやえんどう	塩	テ ラ ウ エ ア	チーズケーキ
	カレイのごま焼き	ごま	カレイ	にんにく	醤油 みりん 酒		薄力粉 生クリーム(乳) クリームチーズ(乳)
	豆腐の中華和え	ごま油	豆腐	わかめ きゅうり	醤油 きび糖 酢		卵 レモン汁 グラニュー糖
	キャベツのみそ汁		卵	キャベツ ごぼう	みそ		牛乳
6/22 (木)	パン	ハニロールパン(小麦)				オ レ ン ジ	鶏そぼろごはん
	ラタトゥイユ		鶏肉	茄子 スズキーニ 玉ねぎ トマト缶	きび糖 塩 オイスターソース		米 鶏挽肉 卵 小松菜 しょうが 醤油 みりん
	スパゲティサラダ	スパゲティ(小麦) マヨドレッシング		コーン 人参			
	オクラのスープ			オクラ しめじ	コンソメ		牛乳
6/23 (金)	ごはん	米				パイ ナイ ッ プ ル	白みそパウンドケーキ
	アジの玉ねぎソース	油 片栗粉	アジ	玉ねぎ	酢 きび糖 醤油		薄力粉 粉糖 バター(乳) 卵 コーンスターチ 白みそ
	ピーマンのごま炒め	ごま		ピーマン 人参 もやし	醤油 みりん		牛乳
	切干大根のすまし汁		卵 豆腐	切干大根	醤油 みりん		牛乳
6/24 (土)	ごはん	米				バナ ナ	焼きそば
	ブルコギ		牛肉	人参 ニラ 玉ねぎ にんにく	醤油 みりん		中華麺(小麦) キャベツ 人参 もやし お好みソース
	たたききゅうり	ごま油		きゅうり もやし	醤油 みりん		
	チンゲン菜のスープ			チンゲン菜 しいたけ	中華だし		牛乳
6/26 (月)	ごはん	米				オ レ ン ジ	フルーツゼリー
	サワラの和風ムニエル	薄力粉 バター(乳)	サワラ		醤油 みりん		りんごジュース ゼラチン きび糖 みかん缶 バイン缶
	味噌じゃが	じゃがいも		玉ねぎ 人参	みそ きび糖		
	ニラのすまし汁		卵	ニラ えのき	醤油 みりん		牛乳
6/27 (火)	ごはん	米				テ ラ ウ エ ア	あんクロワッサン
	☆味噌カツ	油 薄力粉 パン粉(小麦)	牛肉		赤味噌 きび糖 醤油		パイ生地(小麦) あんこ
	切干大根のナムル	ごま油		切干大根 小松菜 コーン	酢 きび糖 醤油		
	きのこのスープ			しめじ エリンギ 白菜	ガラスープの素		牛乳
6/28 (水)	ごはん	米				メ ロ ン	じゃがバター
	カレイの塩焼き		カレイ		酒 塩		じゃがいも バター(乳) 塩
	れんこんのごまドレッシング			れんこん きゅうり 人参	ごまドレッシング (小麦)		
	茄子のみそ汁			茄子 玉ねぎ ねぎ	みそ		牛乳
6/29 (木)	ポークカレーライス	米 カレールウ(小麦) じゃがいも	豚肉	玉ねぎ 人参		さく ら ん ぼ	ココアのちぎりパン
	トマトとツナのマリネ			トマト ツナ	酢 きび糖 醤油		薄力粉 強力粉 牛乳 塩 ドライイースト バター(乳)
	ブロッコリーと卵のオーロラサラダ	マヨドレッシング	卵	ブロッコリー	ケチャップ		きび糖 ココアパウダー
							牛乳
6/30 (金)	ごはん/納豆	米	納豆			パイ ナイ ッ プ ル	中華ちまき風ごはん
	サケのにんにく醤油焼き		サケ	にんにく	醤油 みりん 酒		米 もち米 豚挽肉 醤油 オイスターソース 酒
	炒り豆腐		豆腐	人参 グリンピース	醤油 みりん		しいたけ 人参
	かきたま汁		卵	わかめ 玉ねぎ	醤油 みりん		牛乳