

令和元年
6月の献立



6月4日(火)は「虫歯予防」献立でした。
よくかんで食べてほしい食材として、ごぼう、大
豆、鰯が、カルシウムの多い食材として、牛乳、
ひじき、のりが入っています。



3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
				
ご飯 チキン南蛮 タルタルソース(小袋) ポイルキャベツ 焼きとうもろこし フルーツ杏仁 人参のナムル 中華スープ 牛乳	ご飯 鰯の照り焼き かきあげ 味付のり(小袋) ごぼうサラダ 大豆の黒砂糖がけ 味噌汁 牛乳	ご飯 牛肉コロッケ ソース(小袋) 小松菜としめじの炒め 五目野菜の煮物 じゃこの佃煮 味噌汁 牛乳	ご飯 ホキのレモン焼き ごま和え ミニトマト 茎わかめのサラダ アメリカンチェリー 牛丼 牛乳 	ハイジの白パン ミートスパゲティ チキンカツ コールスローサラダ パイナップル缶 スープ 牛乳
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
				
ご飯 フライドチキン 添え野菜 春雨サラダ フルーツゼリー 味噌汁 牛乳	ご飯 鯖の塩焼き 大根おろし 竹輪の南部揚げ 肉じゃが りんご 味噌汁 牛乳	ご飯 キャベツメンチカツ ソース(小袋) ブロッコリー 筑前煮 おにぎり りんごのチップス わかめうどん 牛乳 	ご飯 豚の生姜炒め ミニトマト 吹き寄せ煮 小松菜の辛子和え 味噌汁 牛乳	ご飯 白身魚フライ ソース(小袋) ナポリタン ハムサラダ のり佃煮(小袋) 味噌汁 牛乳
17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)
				
ご飯 和風おろしハンバーグ ブロッコリーときのこの炒め ツナサラダ だし巻き玉子 味噌汁 牛乳	ご飯 ブリの照り焼き 焼きそば ミルクココア ミモザサラダ バレンシアオレンジ スープ 牛乳	ご飯 ビビンバ パンサンスー 大学芋 スープ 牛乳 	ご飯 鰯の竜田揚げ チンゲン菜とベーコンの炒め しぐれ煮 キャンディチーズ 豚汁 牛乳	黒糖入りコッペパン 豚肉のバーベキューソース炒め ブロッコリー ひじきサラダ わらび餅(抹茶) かぼちゃポタージュ 牛乳
24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
				
ご飯 牛肉と玉ねぎの甘辛炒め すこやかふりかけのり(小袋) こんにゃくと大根の煮物 揚げしゅうまい 味噌汁 牛乳	ご飯 エビカツ ソース(小袋) ポイルキャベツ 野菜の炒め フルーツミックス 福神漬 カレーライス 牛乳 	ご飯 親子煮 ミニトマト 竹輪の金平 お浸し 味噌汁 牛乳	わかめご飯 白身魚の磯辺揚げ ソース(小袋) キャベツのゆず和え ひじきの炒め煮 バレンシアオレンジ 味噌汁 牛乳	コッペパン シーフードスパゲティ チキンナゲット じゃが芋とコーンのサラダ イチゴジャム クリームスープ 牛乳