

令和3年 6月の 献立



1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)
米飯 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	米飯 ホキのレモン焼き ごま和え ミントマト 茎わかめのサラダ フルーツポンチ 牛丼 牛乳	米飯 豚の生姜炒め ボイルキャベツ 吹寄せ煮 辛子和え 味噌汁 牛乳	米飯 鯡の照り焼き お浸し 味付のり(小袋) 金平牛蒡 大豆の黒砂糖がけ 味噌汁 牛乳

7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)
米飯 イカリングフライ 梅肉和え 肉じゃが ピリ辛炒め 味噌汁 牛乳	米飯 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	米飯 親子煮 ミントマト 竹輪の金平 お浸し 味噌汁 牛乳	コッペパン フライドチキン 野菜サラダ トマト煮 りんごジャム コンソメスープ 牛乳	米飯 鯖の塩焼き だし巻き玉子 干草和え 切干大根煮 りんご 味噌汁 牛乳

14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)
米飯 和風おろしハンバーグ スパゲティ ブロッコリー ツナサラダ じゃが芋の海苔塩揚げ 味噌汁 牛乳	米飯 鯖の照り焼き 焼きそば ミモザサラダ バレンシアオレンジ 味噌汁 牛乳	米飯 ビビンバ ミルメークココア パンサンスー 大学芋 スープ 牛乳	米飯 鮭の竜田揚げ 野菜炒め しぐれ煮 キャンディチーズ 豚汁 牛乳	米飯 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(きなこ) かぼちゃポタージュ 牛乳

21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)
米飯 白身魚の磯辺揚げ ソース(小袋) キャベツの煮浸し ごぼうの炒めサラダ キューちゃん漬 すまし汁 牛乳	野菜かき揚げ 筑前煮 おにぎり 肉うどん 牛乳	わかめご飯 メンチカツ ソース(小袋) 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	黒糖入りコッペパン イタリアンスパゲティ チキンナゲット じゃが芋とコーンのサラダ チョコレートジャム クリームスープ 牛乳	米飯 ササミチーズフライ ソース(小袋) 野菜炒め フルーツミックス 福神漬 カレーライス 牛乳

28日(月)	29日(火)	30日(水)
米飯 チキン南蛮 タルタルソース(小袋) ボイルキャベツ 焼きとうもろこし ナムル フルーツ杏仁 中華スープ 牛乳	米飯 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	米飯 白身魚フライ ソース(小袋) ハムサラダ ビーフン炒め のり佃煮(小袋) 味噌汁 牛乳

4日は虫歯予防献立でした。
虫歯予防に役立つ食物繊維が豊富な
ごぼう、にんじん、れんこんを使った
金平牛蒡ができました。