



予定献立表



2020・6

		献立名		材 料 名				間食2
		間食1	昼食	血や肉を作るもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
1	月	くろごまビスケット おしゃぶりこんぶ ぎゅうにゅう	ごはん すましじる さわらのさいきょうやき ほうれんそうのごまあえ	とうふ さわら	せいはいくまい あぶら しょうはくとう ごま しょうはくとう	わかめ こねぎ ほうれんそう にんじん えのき	しょうゆ しお しお みそ さけ みりん しょうゆ しょうゆ	おからマフィン (バター グラニュー糖 卵 おから 牛乳 薄力粉 ベーキングパウダー レーズン)
2	火	ミレービスケット たべることかな おちゃ	むぎごはん あおなとコーンのちゅうかスープ すだた もやしとぎゅうりのあえもの	ぶたももにく	せいはいくまい おおむぎ かたくりこ じゅがいも あぶら しょうはくとう かたくりこ	ほうれんそう コーン しょうが にんじん たまねぎ エリンギ ヒーマン もやし きゅうり	とりがらだし しお す ケチャップ しょうゆ しお みりん ゆかり	ぎゅうにゅう フルーツゼリー (みかん缶 バイン缶 もも缶 寒天 りんごジュース)
3	水	バナナ おちゃ	ごはん みそじる さけのコンマヨやき ひじきサラダ	あぶらあげ さけ ツナ	せいはいくまい はくりきこ あぶら マヨネーズ ハター しょうはくとう あぶら ごまあぶら	なす たまねぎ コーン ひじき きゅうり にんじん もやし	みそ しお す しお しょうゆ	おちゃ いもちろ (じゃがいも 片栗粉 上白糖 バター 醤油)
4	木	ほしっこ ブルー おちゃ	ごはん みそじる すきやきふうに さんしよくあえ	ぶたももにく とうふ	せいはいくまい あぶら しょうはくとう	なめこ だいこん わかめ ねぎ しらすたき しめじ はくさい キャベツ にんじん こまつな	みそ しょうゆ みりん さけ しょうゆ	おちゃ あんなまサンド (焼パン こしあん 生クリーム グラニュー糖)
5	金	ベイスティック たべることかな ぎゅうにゅう	スパゲティボリタン きのこスープ ツナサラダ バイナップル	とりひきにく ハルメサン ツナ	スパゲティ あぶら マヨネーズ	たまねぎ ヒーマン トマトピューレ えのき しめじ まいたけ こまつな キャベツ きゅうり スナッフスえんどう コーン バイナップル	ケチャップ しお とりがらだし しょうゆ とりがら しお しお	とうにゅう スタミナうめチャーハン (精白米 豚ひき肉 梅干し 長ねぎ 卵 にんにく 醤油 油)
6	土	ほしっこ ブルー おちゃ	やきとりどん みそじる ひじきあえ	とりももにく なまあげ	せいはいくまい あぶら しょうはくとう あぶら しょうはくとう	ながねぎ ヒーマン まいたけ キャベツ たまねぎ ひじき ブロッコリー きゅうり にんじん コーン	みりん しょうゆ みそ す しお しょうゆ	おちゃ バナナスコーン (薄力粉 グラニュー糖 重曹 ベーキングパウダー バナナ 油)
8	月	こぶきいも おちゃ	ごはん みそじる かじきのなんぶやき わかめサラダ	とうふ かじき しらす あぶらあげ	せいはいくまい しょうはくとう あぶら ごま あぶら しょうはくとう	えのき ながねぎ わかめ きゅうり にんじん キャベツ	みそ みりん しょうゆ す しお	ぎゅうにゅう オートミールクッキー (薄力粉 小麦 コーンフレーク バター ぐらにゅー糖 卵)
9	火	ミレービスケット ブルー ぎゅうにゅう	フチフランス ソーセージいりやさいスープ とりにくのマーメレードソテー コーンサラダ	ウインナー とりももにく	フチフランス はくりきこ あぶら しょうはくとう あぶら	たまねぎ にんじん ブロッコリー えだまめ ブロッコリー コーン	とりがらだし しお マーメレード しょうゆ す しお	ぎゅうにゅう にくみそおにぎり (七分米 豚ひき肉 醤油 油 上白糖 味噌 ごま油 片栗粉)
10	水	ほしっこ たべることかな おちゃ	ごはん みそじる アジフライ はいにくあえ	あぶらあげ まあし たまご	せいはいくまい はくりきこ ハンこ あぶら しょうはくとう	キャベツ わかめ きりほしだいこん もやし きゅうり うめぼし	みそ しお しょうゆ しお	おちゃ ぎゅうにゅうかん (牛乳 脱脂粉乳 水 グラニュー糖 寒天 みかん缶 バイン缶)
11	木	りんごゼリー おちゃ	ひきにくカレー スープ だいこんサラダ なつみかん	ぶたひきにく ぎゅうにゅう だっしばんにゅう ツナ	しちふまい あぶら しょうはくとう あぶら	たまねぎ にんじん さつまいも グリンピース キャベツ しめじ だいこん きゅうり もやし なつみかん	カレールウ しお とりがらだし しょうゆ しお	おちゃ レーズン焼パン (薄力粉 上白糖 ベーキングパウダー 牛乳 油 レーズン)
12	金	カルテツウエハース おしゃぶりこんぶ おちゃ	ごはん みそじる あつあげとぶたにくのいためもの こまつなのチーズあえ	ぶたももにく なまあげ チーズ	せいはいくまい しょうはくとう かたくりこ ごまあぶら マヨネーズ ごま	もやし わかめ ながねぎ ヒーマン かぼちゃ こまつな かつおぶし	みそ さけ しょうゆ とりがらだし しょうゆ	おちゃ ソースやきそば (豚ひき肉 にんじん キャベツ たまねぎ 油 ソース 塩 青のり 中華麺)
13	土	ベイスティック たべることかな ぎゅうにゅう	ごはん すましじる とりのみそやき キャベツのごますあえ	かまぼこ とりももにく しらす	せいはいくまい ふ しょうはくとう あぶら あぶら ごま しょうはくとう	こまつな しょうが にんにく キャベツ きゅうり もやし	しお しょうゆ しょうゆ さけ みそ す しょうゆ	おちゃ あまなっとうのもちちだんご (絹ごし豆腐 白玉粉 甘納豆 油)

15	月	ほしっこ ブルー おちゃ	ごはん みそしる かれのにつけ ごもくなっとう	なまあげ カレイ なっとう しらす	せいはいまい じょうはくとう	キャベツ たまねぎ しょうが ながねぎ こまつな にんじん ごんぶ	みそ しょうゆ さけ みりん	だいがくいも (さつまいも 油 上白糖 酢 ごま)	
16	火	ミレービスケット おしゃぶりごんぶ ぎゅうにゅう	むぎごはん かきたまじる ローストチキンちゅうかふう はるさめサラダ	たまご とりももにく	せいはいまい おおむぎ かたくりこ ごまあぶら あぶら ごま あぶら ごまあぶら しょうはくとう ごま	ほうれんそう ながねぎ しょうが にんにく はるさめ キャベツ にんじん きゅうり	しょうゆ す しょうゆ	ぎゅうにゅう マカロニきなこ (マカロニ きな粉 上白糖)	
17	水	ベビースティック たべるござかな おちゃ	ごはん みそしる かじきのうめふうみやき きりほしだいこんとじゃこのサラダ	なまあげ かじき しらす	せいはいまい じょうはくとう じょうはくとう ごま ごまあぶら	えのき うめぼし きりほしだいこん きゅうり	みそ さけ しょうゆ しょうゆ す	とうにゅう コーンマヨトースト (食パン 玉ねぎ コーン マヨネーズ)	
18	木	カルテツウエハース ブルー ぎゅうにゅう	ハヤシライス ポテトスープ ブロッコリーとコーンのサラダ	ぶたももにく	しちぶまい じゃがいも あぶら じょうはくとう	たまねぎ にんじん さいやいげん ブロッコリー コーン	ハヤシルウ とりがらだし しお す しお	フルーツコーンフレーク/くるごまスティック (コーンフレーク みかん缶 もも缶 ヨーグルト グラニュー糖)	
19	金	ミレービスケット おしゃぶりごんぶ ぎゅうにゅう	ごはん みそしる いりどうぶ あますあえ	とうぶ とりひきにく たまご しらす	せいはいまい じょうはくとう あぶら じょうはくとう	なめこ だいこん にんじん たまねぎ しめじ もやし きゅうり わかめ	みそ しょうゆ みりん しお す しお	おちゃ バナナはるまき (バナナ 春巻きの皮 しあん 片栗粉 油)	
20	土	カルテツウエハース ブルー おちゃ	ごはん みそしる ピーマンにくづめ もやしときゅうりのあえもの	とりひきにく ぶたひきにく たまご	せいはいまい あぶら パンこ はくりきこ	かぼちゃ ながねぎ たまねぎ ピーマン もやし きゅうり	みそ ソース ケチャップ しお ゆかり	おちゃ しらたまだんご (白玉粉 絹ごし豆腐 上白糖 醤油 片栗粉)	
22	月	くろごまビスケット たべるござかな おちゃ	ごはん みそしる さけのなんぶやき ひじきに	さけ あぶらあげ	せいはいまい あぶら じょうはくとう ごま ごまあぶら じょうはくとう	たまねぎ ほうれんそう ひじき にんじん こんにゃく しめじ	みそ みりん しょうゆ しょうゆ みりん	おちゃ ゆきビーフン (ビーフン 豚もも肉 キャベツ たまねぎ 人参 もやし エリンギ 油 醤油 塩)	
23	火	バナナ とうにゅう	ごはん すましじる ぶたにくのごまみそいため こまつなとあつあげのもの	ぶたももにく なまあげ	せいはいまい ぶ じょうはくとう あぶら ごま	わかめ えのき キャベツ たまねぎ にんじん こまつな	しょうゆ しお みそ みりん しょうゆ しょうゆ みりん	おちゃ レモンマドレーヌ (薄力粉 バター 卵 グラニュー糖 レモン ベーキングパウダー 水あめ)	
24	水	ほしっこ たべるござかな おちゃ	しょくばん じゃがいものポタージュ さばのケチャップに だいこんサラダ	ぎゅうにゅう さば ツナ	しょくパン じゃがいも あぶら はくりきこ じょうはくとう じょうはくとう あぶら	だいこん きゅうり もやし	とりがらだし しお ケチャップ さけ しょうゆ しお す しお しょうゆ	とうにゅう いなりずし (精白米 すし酢 ごま しらす 油揚げ 上白糖 醤油)	
25	木	ふかしいも ぎゅうにゅう	むぎごはん わかめスープ マーボードウフ ちゅうかサラダ	とうぶ ぶたひきにく	せいはいまい おおむぎ かたくりこ ごま みそ じょうはくとう かたくりこ ごまあぶら ごまあぶら じょうはくとう	わかめ たまねぎ こまつな にんじん ながねぎ いら しょうが にんにく きりほしだいこん にんじん きゅうり キャベツ	とりがらだし しお しょうゆ みそ しょうゆ しょうゆ す	おちゃ くいしんぼう (薄力粉 バター パセリ 人参 すりごま 塩)	
お く わ く の ひ									
26	金	はいがクッキー おしゃぶりごんぶ おちゃ	あじさいごはん とんじる とりのからあげ コールスロー	ぶたももにく とりももにく	せいはいまい あぶら かたくりこ マヨネーズ	きゅうり さといも だいこん にんじん ながねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン	ゆかり みそ さけ しょうゆ しお す	かたつわりロール (薄力粉 卵 グラニュー糖 油 牛乳 コーンスターチ クリーム)	
27	土	くろごまビスケット ブルー ぎゅうにゅう	なすひきにくス/バグティ ブルー あおなとコーンのスープ にんじんサラダ	ぶたひきにく ハルメザンチーズ	ス/バグティ あぶら じょうはくとう	なす たまねぎ にんじん トマトビュレ こまつな コーン にんじん たまねぎ レーズン	ケチャップ しお とりがらだし とりがらだし しお しょうゆ しお す	おちゃ ねぎせんべい (ごねぎ かつお節 しらす ごま マヨネーズ チーズ 餃子の皮)	
29	月	ミレービスケット たべるござかな おちゃ	ごはん みそしる かじきのばんごやき ほうれんそうのごまあえ	かじき ハルメザンチーズ	せいはいまい パンこ あぶら じょうはくとう ごま	かぼちゃ たまねぎ パセリ にんにく ほうれんそう にんじん えのき	みそ しお しょうゆ	おちゃ メロンムース (メロン セラチン グラニュー糖 クリーム ヨーグルト)	
30	火	ほしっこ おしゃぶりごんぶ おちゃ	チキンカレー トマトスープ みかんサラダ	とりももにく ぎゅうにゅう だしぶんじゅう	じゃがいも あぶら じょうはくとう あぶら じょうはくとう	たまねぎ にんじん グリンピース トマト たまねぎ こまつな みかん きゅうり キャベツ	カレールウ とりがらだし しお しお す	おちゃ みなづき (白玉粉 かつお節 薄力粉 グラニュー糖 甘納豆)	
お ち ゃ									