

令和3年6月献立

月		火	水	木	金
		1	2	3	4
屋食		玄米ご飯 味噌汁 (大根、人参) チキンのトマト煮 オムレツ 菜の花のなめたけ和え	玄米ご飯 中華スープ (ワカメ、卵) 麻婆豆腐 もやしのごま酢和え 黄桃 (缶詰)	玄米ご飯 味噌汁 (いんげん、油揚げ) サバの味噌煮 かぼちゃの煮物 春雨サラダ	かみかみ給食、玄米ご飯 味噌汁 (ごぼう、切り干し大根) 鶏ささみのごま焼き ひじきと高野豆腐の煮物 きのこのクリーム煮
	10時	たべっこ動物	マンナビスケット	ほしたべよ	鉄分強化ウエハース
	15時	たこ焼き	きなこ豆	バナナ	じゃこトースト
	エネルギー kcal 食塩 g	エネルギー 483 kcal 食塩 1.3 g	エネルギー 592 kcal 食塩 1.5 g	エネルギー 487 kcal 食塩 1.4 g	エネルギー 621 kcal 食塩 1.6 g
7		8	9	10	11
屋食	ごはん コンソメスープ (玉ねぎ、ワカメ) ミートボールのクリーム煮 ほうれん草のツナ和え にんじんの甘煮	玄米ご飯 ポークハヤシライス きゅうりともやしのサラダ おかかバターかぼちゃ	玄米ご飯 味噌汁 (キャベツ、人参) 鮭の青のりミニエル きゅうりとカニカマのサラダ がんもの煮物	玄米ご飯 中華スープ (もやし、ねぎ) ほうれん草のチャンプル ウインナーのキャベツ炒め はるまき	ほうれん草パン コーンスープ ハムカツ スパソテー ブロccoliの卵炒め
	10時	お野菜せんべい	マンナビスケット	たべっこ動物	鉄分強化ウエハース
	15時	麩のラスク (砂糖)	ホットケーキ	みかんゼリー	さつま芋の豆茶巾
	エネルギー 543 kcal 食塩 1.1 g	エネルギー 609 kcal 食塩 1.5 g	エネルギー 491 kcal 食塩 1.0 g	エネルギー 529 kcal 食塩 1.3 g	エネルギー 541 kcal 食塩 1.4 g
14		15	16	17	18
屋食	ごはん 味噌汁 (なめこ、ねぎ) ポテトコロッケ ソーセージのケチャップ炒め ひじきの煮物	玄米ご飯 味噌汁 (しめじ、ほうれん草) ハンバーグ にんじんのコンバター炒め 花野菜のドレッシング和え	玄米ご飯 味噌汁 (ワカメ、油揚げ) タラの野菜あん ほうれん草ののり和え きんぴらごぼう	玄米ご飯 味噌汁 (じゃが芋、いんげん) ポークチャップ ブロccoliと人参の煮浸し コーン入りコールスローサラダ	
	10時	お野菜せんべい	たべっこ動物	ほしたべよ	マンナビスケット
	15時	フルーツポンチ	マカロニきな粉	かぼちゃの蒸しパン	フルーチェ
	エネルギー 511 kcal 食塩 1.3 g	エネルギー 608 kcal 食塩 1.2 g	エネルギー 539 kcal 食塩 1.4 g	エネルギー 553 kcal 食塩 1.3 g	エネルギー kcal 食塩 g
21		22	23	24	25
屋食	ごはん 味噌汁 (ワカメ、麩) ミートボールの酢豚風 ブロccoliのカニカマあん 中華風炒り卵	玄米ご飯 味噌汁 (豆腐、ねぎ) 鮭の塩焼き ちくわとピーマンのカレー炒め いんげんごま和え		玄米ご飯 味噌汁 (ワカメ、ねぎ) 肉じゃが オクラのめんつゆ和え パインのヨーグルト和え	パンプキンパン コンソメスープ とり肉のオーロラソース焼き もやしのカレー炒め さつま芋のサラダ
	10時	ほしたべよ	お野菜せんべい	たべっこ動物	鉄分強化ウエハース
	15時	ジャムサンド	ピーチゼリー	バナナ	麩のラスク (きな粉)
	エネルギー 531 kcal 食塩 1.1 g	エネルギー 539 kcal 食塩 1.4 g	エネルギー kcal 食塩 g	エネルギー 611 kcal 食塩 1.2 g	エネルギー 572 kcal 食塩 1.4 g
28		29	30		
屋食	ごはん 味噌汁 (エノキダケ、ワカメ) アジフライ スパゲッティサラダ ニラ卵	うどん (キャベツ、人参、油揚げ) さつま芋の天ぷら きゅうりのツナ和え タコさんウインナー	玄米ご飯 味噌汁 (卵、ねぎ) 豚肉の生姜焼き れんこんのきんぴら ひじきのサラダ		
	10時	お野菜せんべい	ほしたべよ	鉄分強化ウエハース	
	15時	焼きドーナツ	焼きおにぎり	青りんごゼリー	
	エネルギー 489 kcal 食塩 1.2 g	エネルギー 632 kcal 食塩 1.5 g	エネルギー 599 kcal 食塩 1.3 g		

※仕入れ等の都合等でメニューが変わる場合がありますが、ご了承下さい。