

6月のこんだて

1日・15日（水）

さけのみそマヨ焼き
さつま芋のそぼろあん
鶏ごぼう汁



エネルギー 496kcal
たんぱく質 24.5g
脂質 14.5g
塩分 1.5g

2日・16日（木）

ポークカレー
フルーツヨーグルト



エネルギー 487kcal
たんぱく質 11.7g
脂質 15.4g
塩分 2.4g

3日・17日（金）

枝豆のかき揚げ
もやしのごまサラダ
ニラ豚のみそ汁



エネルギー 445kcal
たんぱく質 12.1g
脂質 16.8g
塩分 1.3g

6日・20日（月）

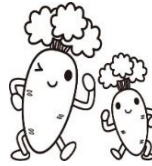
鶏めし井
チンゲン菜のじゃこあえ
麩のすまし汁



エネルギー 361kcal
たんぱく質 13.5g
脂質 10.9g
塩分 1.8g

7日・21日（火）

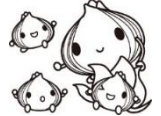
さばの生姜煮
筑前煮
みつばの白みそ汁



エネルギー 457kcal
たんぱく質 21.4g
脂質 17g
塩分 1.4g

8日・22日（水）

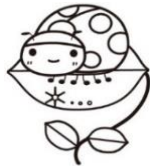
焼きシュウマイ風
切干し大根の中華サラダ
チンゲン菜スープ



エネルギー 385kcal
たんぱく質 14.6g
脂質 11.3g
塩分 1.7g

9日・23日（木）

あじの唐揚げ
大根とツナのあえ物
たけのこのみそ汁



エネルギー 420kcal
たんぱく質 20.3g
脂質 14.6g
塩分 1.6g

10日・24日（金）

チンジャオロース
きゅうりの昆布あえ
ワンタンスープ



エネルギー 430kcal
たんぱく質 10.7g
脂質 19.8g
塩分 0.9g

13日・27日（月）

タンドリーチキン
マーマレードサラダ
コンソメスープ



エネルギー 395kcal
たんぱく質 21g
脂質 6.6g
塩分 1.5g

14日・28日（火）

豚肉のしょうが焼き
ほうれん草のおかかあえ
レタスのスープ



エネルギー 376kcal
たんぱく質 14.8g
脂質 12.1g
塩分 1.9g

29日（水）

厚揚げのみそ炒め
のりしらすあえ
水菜のすまし汁



エネルギー 397kcal
たんぱく質 15.6g
脂質 14g
塩分 1.7g

30日（木）

チャーハン
揚げぎょうざ
ナムル
中華スープ
フルーツ



エネルギー 503kcal
たんぱく質 15.1g
脂質 18.4g
塩分 2g

献立表

日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 ・ 15 (水)	白飯 さけのみそマヨ焼き さつま芋のそぼろあん 鶏ごぼう汁	米、さつまいも マヨネーズ、砂糖 ごま油、油 片栗粉	さけ、鶏肉 牛ひき肉、みそ	ごぼう、にんじん ねぎ	牛乳 お菓子
2 ・ 16 (木)	白飯 ポークカレー フルーツヨーグルト	米、じゃがいも 油、粉糖	ヨーグルト、豚肉 豆乳	たまねぎ、バナナ にんじん、みかん缶 パイン缶、もも缶 グリーンピース にんにく、しょうが	牛乳 お菓子
3 ・ 17 (金)	白飯 枝豆のかき揚げ もやしのごまサラダ 二郎豚のみそ汁	米、小麦粉 ながいも、油 ねりごま、ごま 砂糖、ごま油	豚肉、だいず みそ、絹ごし豆腐 しらす干し わかめ	たまねぎ、もやし にんじん、だいこん えだまめ、コーン にら	牛乳・ちんすこう (3日) お茶・あじさい ゼリー (17日)
6 ・ 20 (月)	鶏めし丼 チンゲン菜の じゃこあえ 麩のすまし汁	米、油、ふ 砂糖、ごま油	鶏肉、しらす干し	キャベツ、ごぼう チンゲンサイ えのきだけ ねぎ、にんにく	牛乳 お菓子
7 ・ 21 (火)	白飯 さばの生姜煮 筑前煮 みつばの白みそ汁	米、こんにゃく 油、砂糖	さば、白みそ 鶏肉、油揚げ	たけのこ、だいこん ごぼう、にんじん いんげん、みつば しょうが	お茶 枝豆おにぎり (7日) 牛乳・みそポテト (21日)
8 ・ 22 (水)	白飯 焼きシュウマイ風 切干し大根の中華サラダ チンゲン菜スープ	米、ごま油 しゅうまいの皮 砂糖、片栗粉 ごま	豚ひき肉 木綿豆腐 わかめ	たまねぎ、きゅうり にんじん、しょうが 切り干しだいこん チンゲンサイ えのきだけ グリーンピース	牛乳 お菓子
9 ・ 23 (木)	白飯 あじの唐揚げ 大根とツナのあえ物 たけのこのみそ汁	米、油、片栗粉 砂糖、ごま	あじ、ツナ缶 みそ、油揚げ	たけのこ、だいこん ブロッコリー、しめじ コーン、にんじん レモン果汁、しょうが	牛乳 お菓子
10 ・ 24 (金)	白飯 チンジャオロース きゅうりの昆布あえ ワンタンスープ	米、ごま油 ワンタンの皮 砂糖、片栗粉	牛肉、塩こんぶ	きゅうり、たまねぎ ピーマン、たけのこ にんじん、しめじ ほうれんそう	牛乳 ごまゆべし (10日) フレークおこし (24日)
13 ・ 27 (月)	白飯 タンドリーチキン マーマレードサラダ コンソメスープ	米、じゃがいも はるさめ、油 砂糖	鶏肉、ハム	たまねぎ、キャベツ きゅうり、にんじん マーマレード グリーンピース	牛乳 お菓子
14 ・ 28 (火)	白飯 豚肉のしょうが焼き ほうれん草のおかかあえ レタスのスープ	米、油、砂糖	豚肉、豚ひき肉 かつお節	たまねぎ、レタス にんじん、ピーマン キャベツ、コーン ほうれんそう しょうが	牛乳 パインケーキ (14日) お茶 水無月(28日)
29 (水)	白飯 厚揚げのみそ炒め のりしらすあえ 水菜のすまし汁	米、ごま油、砂糖	厚揚げ、豚ひき肉 しらす干し、みそ 焼きのり	キャベツ、たまねぎ みずな、えのきだけ にんじん、ピーマン しょうが、にんにく コーン、ねぎ	牛乳 お菓子
30 (木)	チャーハン 揚げぎょうざ ナムル 中華スープ フルーツ	米、ごま油 ぎょうざの皮 油	豚肉、焼き豚 豚ひき肉、わかめ	たまねぎ、もやし もも缶、みかん缶 ねぎ、にんじん ピーマン、コーン ほうれんそう ねぎ	お茶 ゼリー

- ❁ 6日・20日「鶏めし丼」は、甘辛く味付けした鶏肉とごぼうの混ぜご飯で大分の郷土料理です。
- ❁ 梅雨を彩るあじさいの花言葉は「家族・団らん・和気あいあい」です。
17日のおやつは、見た目にも涼しいあじさいゼリーです。
- ❁ 21日おやつ「みそポテト」は、埼玉県郷土料理です。