

日	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	16日(月)	17日(火)	18日(水)
献立名	・ごはん ・肉団子 ・コンソメ煮 ・南瓜	・ごはん ・カラスガレイ照り焼き ・大豆ひじき味噌煮 ・さつまいも	・ごはん ・鶏団子 ・豆腐入り野菜煮 ・人参	・ごはん ・鮭の味噌漬け焼き ・小松菜入り野菜煮 ・さつまいも	・煮込みうどん ・鶏団子 ・人参	・ごはん ・豚団子 ・鶏ガラスープ煮 ・南瓜	・ごはん ・牛団子 ・豆腐煮 ・さつまいも	・ごはん ・鮭の塩焼き ・鶏ガラスープ煮 ・人参	・ごはん ・豚団子 ・ごま入り味噌煮 ・南瓜	・ごはん ・牛団子 ・カレー煮 ・さつまいも	・ごはん ・カラスガレイの味噌煮 ・ほうれん草入り野菜煮 ・人参	・煮込み塩ラーメン煮 ・豚団子 ・南瓜	・ごはん ・牛団子 ・ひじき野菜煮 ・人参	・ごはん ・鮭の塩焼き ・しょうゆ煮 ・さつまいも	・ごはん ・肉団子 ・麻婆豆腐煮 ・南瓜
材料名および数量(g)	米 36 合挽きミンチ 15 じゃがいも 5 食塩 0.1 たまねぎ 20 にんじん 20 さつまいも 25 もやし 10.8 キャベツ 15 チンゲンサイ 10.8 いりごま 1 ベーコン 9 コンソメ 0.9 食塩 0.09 かぼちゃ 20 混合削り節 0.9 こいくちしょうゆ 0.5 三温糖 0.2	米 36 カラスガレイ 45 こいくちしょうゆ 2.7 本みりん 2.25 酒 1.35 こいくちしょうゆ 1.35 本みりん 0.54 三温糖 0.63 ひじき 2.7 じゃがいも 25 にんじん 15 しらたき 3 竹輪 3 さやいんげん 4.5 水煮だいず 5 たまねぎ 20 にんじん 20 混合削り節 0.9 こいくちしょうゆ 0.5 三温糖 0.2	米 36 鶏ミンチ 15 じゃがいも 5 食塩 0.1 木綿豆腐 15 酒 0.9 混合削り節 0.9 水 20 たまねぎ 20 かぼちゃ 25 ほうれん草 10.8 いりごま 1 混合削り節 0.9 こいくちしょうゆ 3.1 三温糖 1.3 食塩 0.1 にんじん 20 混合削り節 0.9 こいくちしょうゆ 0.5 さつまいも 20 混合削り節 0.9 こいくちしょうゆ 0.5 三温糖 0.2	米 36 紅さけ 45 米みそ 4.5 赤みそ 0.9 本みりん 1 酒 0.9 カットわかめ 0.1 混合削り節 0.9 水 1.6 こいくちしょうゆ 0.36 本みりん 1.6 三温糖 2.7 にんじん 20 混合削り節 0.9 こいくちしょうゆ 0.5 さつまいも 20 混合削り節 0.9 こいくちしょうゆ 0.5 三温糖 0.2	ゆでうどん 90 にんじん 20 たまねぎ 20 ほうれん草 10.8 さつまいも 25 はくさい 15 カットわかめ 0.1 にんじん 20 たまねぎ 20 はくさい 15 ほうれん草 10.8 キャベツ 15 葉ねぎ 25 じゃがいも 25 鳥がら 5 かぼちゃ 20 混合削り節 0.9 こいくちしょうゆ 0.5 にんじん 20 混合削り節 0.9 三温糖 0.5 さつまいも 20 混合削り節 0.9 こいくちしょうゆ 0.5 三温糖 0.2	米 36 豚ミンチ 15 じゃがいも 5 食塩 0.1 牛ミンチ 15 じゃがいも 5 食塩 0.1 にんじん 20 たまねぎ 20 はくさい 15 ほうれん草 10.8 キャベツ 15 葉ねぎ 25 じゃがいも 25 鳥がら 5 かぼちゃ 20 混合削り節 0.9 こいくちしょうゆ 0.5 三温糖 0.2	米 36 牛ミンチ 15 じゃがいも 5 食塩 0.1 木綿豆腐 20 にんじん 20 たまねぎ 20 はくさい 15 ほうれん草 10.8 キャベツ 15 葉ねぎ 25 じゃがいも 25 鳥がら 5 かぼちゃ 20 混合削り節 0.9 こいくちしょうゆ 0.5 三温糖 0.2	米 36 紅さけ 45 薄力粉 4.5 食塩 0.1 豚ミンチ 15 じゃがいも 5 食塩 0.1 にんじん 20 たまねぎ 20 はくさい 15 ほうれん草 10.8 キャベツ 15 葉ねぎ 25 じゃがいも 25 鳥がら 5 かぼちゃ 20 混合削り節 0.9 こいくちしょうゆ 0.5 三温糖 0.2	米 36 豚ミンチ 15 じゃがいも 5 食塩 0.1 牛ミンチ 15 じゃがいも 5 食塩 0.1 にんじん 20 たまねぎ 20 はくさい 15 ほうれん草 10.8 キャベツ 15 葉ねぎ 25 じゃがいも 25 鳥がら 5 かぼちゃ 20 混合削り節 0.9 こいくちしょうゆ 0.5 三温糖 0.2	米 36 カラスガレイ 45 赤みそ 3.6 こいくちしょうゆ 2.2 三温糖 2.7 混合削り節 0.9 本みりん 0.7 コーン缶 4.5 あおのり 0.09 鳥がら 1.2 キャベツ 0.1 さやいんげん 5 かぼちゃ 25 カットわかめ 3 油揚げ 5 たまねぎ 20 こいくちしょうゆ 2.7 木綿豆腐 1.8 混合削り節 0.9 食塩 0.1 かぼちゃ 20 混合削り節 0.9 こいくちしょうゆ 0.5 三温糖 0.2	米 36 ゆで中華めん 90 キャベツ 15 にんじん 20 たまねぎ 20 じゃがいも 20 ひじき 25 葉ねぎ 5 コーン缶 4.5 あおのり 0.09 鳥がら 1.2 キャベツ 0.1 さやいんげん 5 かぼちゃ 25 カットわかめ 3 油揚げ 5 たまねぎ 20 こいくちしょうゆ 2.7 三温糖 1.8 混合削り節 0.9 食塩 0.1 かぼちゃ 20 混合削り節 0.9 こいくちしょうゆ 0.5 三温糖 0.2	米 36 紅さけ 45 薄力粉 4.5 食塩 0.1 豚ミンチ 15 じゃがいも 5 食塩 0.1 にんじん 20 たまねぎ 20 はくさい 15 ほうれん草 10.8 キャベツ 15 葉ねぎ 25 じゃがいも 25 鳥がら 5 かぼちゃ 20 混合削り節 0.9 こいくちしょうゆ 0.5 三温糖 0.2	米 36 ゆで中華めん 90 キャベツ 15 にんじん 20 たまねぎ 20 じゃがいも 20 ひじき 25 葉ねぎ 5 コーン缶 4.5 あおのり 0.09 鳥がら 1.2 キャベツ 0.1 さやいんげん 5 かぼちゃ 25 カットわかめ 3 油揚げ 5 たまねぎ 20 こいくちしょうゆ 2.7 三温糖 1.8 混合削り節 0.9 食塩 0.1 かぼちゃ 20 混合削り節 0.9 こいくちしょうゆ 0.5 三温糖 0.2	米 36 紅さけ 45 薄力粉 4.5 食塩 0.1 豚ミンチ 15 じゃがいも 5 食塩 0.1 にんじん 20 たまねぎ 20 はくさい 15 ほうれん草 10.8 キャベツ 15 葉ねぎ 25 じゃがいも 25 鳥がら 5 かぼちゃ 20 混合削り節 0.9 こいくちしょうゆ 0.5 三温糖 0.2	米 36 ゆで中華めん 90 キャベツ 15 にんじん 20 たまねぎ 20 じゃがいも 20 ひじき 25 葉ねぎ 5 コーン缶 4.5 あおのり 0.09 鳥がら 1.2 キャベツ 0.1 さやいんげん 5 かぼちゃ 25 カットわかめ 3 油揚げ 5 たまねぎ 20 こいくちしょうゆ 2.7 三温糖 1.8 混合削り節 0.9 食塩 0.1 かぼちゃ 20 混合削り節 0.9 こいくちしょうゆ 0.5 三温糖 0.2
おやつ	きなこホットケーキりんご(バナナ)牛乳	ツナマヨトーストオレンジ牛乳	アイスボックスクッキーバナナ牛乳	ヨーグルトケーキりんご(バナナ)牛乳	さけとわかめのおにぎりオレンジ牛乳	おかし牛乳	トマトケーキオレンジ牛乳	スイートポテトルンご(バナナ)牛乳	きなこラスクバナナ牛乳	蒸しパンりんご(オレンジ)牛乳	ホットケーキオレンジ牛乳	おかし牛乳	甘食りんご(バナナ)牛乳	アップルブレッドオレンジ牛乳	おしょうゆラスクバナナ牛乳
エネルギー	500	496	552	518	424	400	516	465	447	464	481	390	454	484	443
たんぱく質	18.5	25.4	16.4	23.7	14.5	13.5	16.9	20	16.2	14.1	22.7	14.9	14.4	23.4	16.7
日	19日(木)	20日(金)	21日(土)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	30日(月)	【6月の行事食】 ★24日(火) お誕生日会 【手作りおやつ材料】				
献立名	・ごはん ・肉団子 ・コーンクリーム煮 ・人参	・ごはん ・鶏団子 ・中華風煮 ・人参	・ごはん ・カラスガレイの塩焼き ・コンソメ野菜煮 ・南瓜	・ごはん ・豚団子 ・中華丼煮 ・人参	・ごはん ・つくねのてりやき★ ・豆腐野菜煮 ・さつまいも	・ごはん ・豆腐ハンバーグ ・ケチャップ煮 ・南瓜	・ごはん ・豚団子 ・野菜煮 ・人参	・ごはん ・カラスガレイの塩焼き ・しょうゆ鶏がら煮 ・南瓜	・ごはん ・牛団子 ・野菜味噌煮 ・南瓜	・煮込みラーメン ・鶏団子 ・人参					
材料名および数量(g)	米 36 牛ミンチ 15 じゃがいも 10 食塩 0.1 さつまいも 25 にんじん 20 たまねぎ 20 ごぼう 9 さやいんげん 4.5 キャベツ 15 ウインナーソーセージ 5 豆乳 15 とろけるチーズ 10 クリームコーン缶 25 コンソメ 0.9 食塩 0.09 にんじん 20 混合削り節 0.9 こいくちしょうゆ 0.5 三温糖 0.2	米 36 鶏ミンチ 15 じゃがいも 5 食塩 0.1 はくさい 15 たまねぎ 20 にんじん 20 キャベツ 15 ほうれん草 10.8 かぼちゃ 25 カットわかめ 0.1 いりごま 0.4 木綿豆腐 10 コンソメ 1.5 食塩 0.09 かぼちゃ 20 混合削り節 0.9 こいくちしょうゆ 0.5 三温糖 0.2	米 36 カラスガレイ 45 薄力粉 2.7 食塩 0.2 じゃがいも 25 にんじん 20 たまねぎ 20 にんじん 15 キャベツ 20 チンゲンサイ 10.8 コーン缶 10 ピーマン 5 鳥がら 0.9 コンソメ 1.5 食塩 0.09 にんじん 20 混合削り節 0.9 こいくちしょうゆ 0.5 三温糖 0.2	米 36 豚ミンチ 15 じゃがいも 5 食塩 0.1 はくさい 15 たまねぎ 20 三温糖 0.48 本みりん 1.35 鶏卵 1 木綿豆腐 15 こいくちしょうゆ 1 たまねぎ 20 三温糖 1 キャベツ 15 厚揚げ 0.1 カットわかめ 20 混合削り節 0.9 こいくちしょうゆ 1.3 鳥がら 2.7 かぼちゃ 20 混合削り節 0.9 こいくちしょうゆ 0.5 三温糖 0.2	米 36 鶏ミンチ 36 合挽きミンチ 5 たまねぎ 10 にんじん 4.5 食塩 10 木綿豆腐 10 さつまいも 5 にんじん 1.3 さやいんげん 2.9 たまねぎ 1 キャベツ 15 厚揚げ 0.1 カットわかめ 20 混合削り節 0.9 こいくちしょうゆ 1.3 鳥がら 2.7 かぼちゃ 20 混合削り節 0.9 こいくちしょうゆ 0.5 三温糖 0.2	米 36 合挽きミンチ 36 たまねぎ 22.5 にんじん 4.5 食塩 10 木綿豆腐 10 さつまいも 5 にんじん 1.3 さやいんげん 2.9 たまねぎ 1 キャベツ 15 厚揚げ 0.1 カットわかめ 20 混合削り節 0.9 こいくちしょうゆ 1.3 鳥がら 2.7 かぼちゃ 20 混合削り節 0.9 こいくちしょうゆ 0.5 三温糖 0.2	米 36 豚ミンチ 15 じゃがいも 5 食塩 0.1 牛ミンチ 15 じゃがいも 5 食塩 0.1 にんじん 20 たまねぎ 20 はくさい 15 ほうれん草 10.8 キャベツ 15 葉ねぎ 25 じゃがいも 25 鳥がら 5 かぼちゃ 20 混合削り節 0.9 こいくちしょうゆ 0.5 三温糖 0.2	米 36 カラスガレイ 45 薄力粉 2.7 食塩 0.2 牛ミンチ 15 じゃがいも 5 食塩 0.1 にんじん 20 たまねぎ 20 さつまいも 25 キャベツ 15 チンゲンサイ 10.8 混合削り節 0.9 味噌 2 鶏ミンチ 4 じゃがいも 5 食塩 0.1 かぼちゃ 20 混合削り節 0.9 こいくちしょうゆ 0.5 三温糖 0.2	米 36 ゆで中華めん 90 にんじん 20 たまねぎ 20 ほうれん草 10.8 もやし 10.8 じゃがいも 25 キャベツ 15 カットわかめ 0.1 たまねぎ 20 さつまいも 25 こいくちしょうゆ 2 三温糖 2.7 混合削り節 0.9 味噌 2 鶏ミンチ 15 じゃがいも 5 食塩 0.1 薄力粉、ベーキングパウダー、卵、塩、三温糖、バター 食パン、ツナ缶、マヨネーズ 卵、バター、三温糖、薄力粉 ヨーグルト、薄力粉、ベーキングパウダー、バター、三温糖、卵、塩 米、鮭わかめふりかけ トマトピューレ、薄力粉、ベーキングパウダー、バター、三温糖、卵、牛乳 さつまいも、バター、生クリーム、三温糖、卵黄、みりん 食パン、マーガリン、グラニュー糖、きな粉、塩 薄力粉、ベーキングパウダー、バター、三温糖、卵、牛乳 薄力粉、ベーキングパウダー、牛乳、卵、塩、三温糖、バター 薄力粉、ベーキングパウダー、重曹、バター、油、三温糖、練乳、卵、牛乳、メープルシロップ、水 強力粉、三温糖、ドライイースト、バター、水、りんご、三温糖、塩 食パン、しょうゆ、三温糖、水 薄力粉、ベーキングパウダー、卵、三温糖、牛乳、ほうれん草、バター さつまいも 薄力粉、ベーキングパウダー、卵、三温糖、ヨーグルト、りんご、三温糖 薄力粉、三温糖、ベーキングパウダー、卵、バター、ココア、牛乳 食パン、豆乳、三温糖、油 薄力粉、ベーキングパウダー、卵、三温糖、バター、牛乳 強力粉、三温糖、ドライイースト、バター、水、人参、三温糖 米、青菜ふりかけ、しらす干し						
おやつ	ほうれん草ケーキりんご(バナナ)牛乳	ふかしもちオレンジ牛乳	おかし牛乳	りんご蒸しパンバナナ牛乳	ブラウニーりんご(オレンジ)牛乳	豆乳フレンチトーストオレンジ牛乳	マフィンバナナ牛乳	キャラットパンりんご(バナナ)牛乳	おかし牛乳	じゃことあおなのおにぎりバナナ牛乳					
エネルギー	556	395	425	440	552	558	510	464	427	452					
たんぱく質	18.6	12.4	19.7	14.1	20.1	23.5	15.6	21.5	13.4	17.5					

