

6月 納食献立表

2024年

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	エネルギー たんぱく質
1	土	肉うどん しゅうまい ピーチゼリー	牛 乳 バームクーヘン	豚もも・蒸しかまぼこ ま昆布・かつお節・しゅうまい 普通牛乳	うどん・車糖・オーリーブ油 バームクーヘン	にんじん・こねぎ・すりおろしピーチゼリー	483kcal 24.4g
3	月	すき焼き風煮 野菜男爵コロッケ バナナ	粉 乳 ★人参ケーキ	牛もも・絹ごし豆腐・脱脂粉乳・鶏卵 普通牛乳	車糖・コロッケ・なたね油 ホットケーキミックス・有塩バター	はくさい・にんじん・えのきたけ チンゲンサイ・こねぎ・バナナ	494kcal 20.8g
4	火	焼きメンチカツ キャベツのソテー きのこスープ りんごゼリー	粉 乳 ★きな粉トースト	牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵・木綿豆腐 煮干し・脱脂粉乳・きな粉	パン粉・オーリーブ油・食パン グラニュー糖・マーガリン	キャベツ・たまねぎ・青ピーマン・にんじん 生しいたけ・ほんしめじ・えのきたけ こねぎ・すりおろしりんごゼリー	403kcal 23.0g
5	水	鶏肉の甘辛炒め 春雨サラダ 南瓜のみそ汁 みかん缶	麦 茶 元気ヨーグルト 星たべよ煎餅	YOGURT 鶏もも・鶏卵・わかめ・麦みそ・煮干し	かたくり粉・車糖・なたね油 普通はるさめ・マヨネーズ 元気ヨーグルト・甘辛せんべい	きゅうり・にんじん・西洋かぼちゃ・こねぎ みかん缶詰	409kcal 15.6g
6	木	魚のとうふクリーム焼き キャベツの酢の物 かきたま清汁 パイナップル	粉 乳 ★ミックスピザ	べにごけ・絹ごし豆腐・麦みそ かに風味かまぼこ・わかめ・鶏卵 煮干し・脱脂粉乳・ベーコン エダムチーズ	かたくり粉・車糖・ごま油・ピザクラスト オーリーブ油	スイートコーン・ぶなしめじ・キャベツ・きゅうり にんじん・こねぎ・パインアップル缶詰 青ピーマン・たまねぎ	404kcal 29.0g
7	金	チキンカレー ひじきの和風サラダ ヤクルト	粉 乳 ★スイートポテト	鶏もも・蒸しかまぼこ・ほしひじき 脱脂粉乳・鶏卵・普通牛乳	じゃがいも・オーリーブ油・水 マヨネーズ・車糖・ごま・ヤクルト きつまいも・有塩バター	にんじん・たまねぎ・グリンピース・福神漬 きゅうり	485kcal 17.4g
8	土	オクラ入りベーコンスープ チキンナゲット ピーチゼリー	牛 乳 アスパラガスビスケット	ベーコン・普通牛乳	じゃがいも・チキンナゲット・なたね油 ビスケット	たまねぎ・にんじん・オクラ すりおろしピーチゼリー	404kcal 13.2g
10	月	豚肉と干大根の煮物 納豆和え バナナ	粉 乳 ★好み焼き	豚もも・厚揚げ 糸引き納豆・脱脂粉乳・鶏卵 ベーコン・あおのり・かつお節	車糖・マヨネーズ・薄力粉・ながいも	切干だいこん・にんじん・さやいんげん ごぼう・れんこん・キャベツ・にら りょくとうもやし・バナナ	452kcal 26.2g
11	火	手作りしゅうまい コーンサラダ 豆腐の味噌汁 りんごゼリー	粉 乳 ブッヂンプリン	豚ひき肉・はんぺん・鶏卵 絹ごし豆腐・カットわかめ・麦みそ 煮干し・脱脂粉乳	しゅうまいの皮・かたくり粉・車糖 ごま油・じゃがいも・マヨネーズ か stataド ピーディング	たまねぎ・スイートコーン缶詰・キャベツ きゅうり・にんじん・こねぎ すりおろしりんごゼリー	405kcal 23.9g
12	水	鶏肉の照り焼き ホウレン草の白和え あおさと椎茸の清汁 みかん缶	粉 乳 ☆肉まん	鶏もも・木綿豆腐 麦みそ・あおさ・煮干し・脱脂粉乳	車糖・ごま・中華まんじゅう	ほうれんそう・にんじん・生しいたけ みかん缶詰	410kcal 27.4g
13	木	魚のコーンマヨ焼き マカロニと温野菜の胡麻ドレ たまねぎ&人參&わかめスープ パイナップル	粉 乳 ★ツナトースト	ベーコン・わかめ・脱脂粉乳 まぐろ缶詰	マヨネーズ・白身魚 マカロニ・スピゲッティ・食パン	スイートコーン缶詰・パセリ・にんじん・きゅうり こまつな・たまねぎ・パインアップル缶詰	444kcal 25.8g
14	金	八宝菜 春巻き バナナ	粉 乳 ★かぼちゃマドレーヌ	豚もも・むきエビ うずら卵水煮缶詰・蒸しかまぼこ 脱脂粉乳・鶏卵・普通牛乳	かたくり粉・春巻・なたね油 ホットケーキミックス・車糖・有塩バター	はくさい・チンゲンサイ・にんじん 青ピーマン・ヤングコーン バナナ・日本かぼちゃ	497kcal 27.5g
15	土	クリームシチュー かぼちゃ男爵コロッケ ピーチゼリー	牛 乳 ソフトドーナツ	鶏もも・普通牛乳	じゃがいも・コロッケ・なたね油 ドーナツ	たまねぎ・にんじん・ほんしめじ プロッコリー・スイートコーン缶詰・グリンピース すりおろしピーチゼリー	493kcal 18.0g
17	月	ローストチキン マカロニサラダ キャベツとコーンの豆乳スープ バナナ	粉 乳 ★チョコサンド	鶏もも・鶏卵・ロースハム・調製豆乳 脱脂粉乳	なたね油・マカロニ・スピゲッティ マヨネーズ・食パン ミルクチョコレート	きゅうり・にんじん・スイートコーン缶詰 プロッコリー・キャベツ・バナナ	493kcal 24.7g
18	火	豚汁 ふくさ焼き パイナップル	粉 乳 ★おいもクッキー	豚もも・麦みそ・豚ひき肉 木綿豆腐・鶏卵・ほしひじき 脱脂粉乳	さといも・じゃがいも・オーリーブ油 車糖・ホットケーキミックス・有塩バター きつまいも	大根・にんじん・たまねぎ・こねぎ・ごぼう 日本かぼちゃ・生しいたけ・さやいんげん パインアップル缶詰	466kcal 26.7g
19	水	鶏肉とごぼうの煮物 メンチカツ みかん缶	粉 乳 棒チーズ 源氏パイ	鶏もも・厚揚げ 脱脂粉乳・プロセスチーズ	さといも・オーリーブ油・車糖・なたね油 源氏パイ	にんじん・さやいんげん・れんこん・ごぼう 大根・みかん缶詰	499kcal 26.5g
20	木	魚のごま味噌焼き ほうれん草のおかか和え 白菜と人參の清汁 りんごゼリー	粉 乳 ★ハムとコーンのマフィン	麦みそ・油揚げ・しらす干し かつお節・煮干し・脱脂粉乳・鶏卵 ロースハム・普通牛乳	白身魚・車糖・ごま・ごま ホットケーキミックス・発酵バター	ほうれんそう・にんじん・はくさい・こねぎ すりおろしりんごゼリー・スイートコーン	404kcal 24.2g
21	金	ハヤシライス 温野菜 ヤクルト	粉 乳 ★黒糖マドレーヌ	豚もも・脱脂粉乳・鶏卵・普通牛乳	じゃがいも・オーリーブ油・ヤクルト ホットケーキミックス・黒砂糖・有塩バター	たまねぎ・にんじん・ほんしめじ グリンピース・キャベツ・きゅうり スイートコーン缶詰・プロッコリー	453kcal 22.8g
22	土	肉味噌スパゲッティ 海老しゅうまい ピーチゼリー	牛 乳 ぼたぼた焼き	豚ひき肉・麦みそ・しゅうまい 普通牛乳	マカロニ・スピゲッティ・車糖・かたくり粉 オリーブ油・甘辛せんべい	にんじん・たまねぎ・グリンピース すりおろしピーチゼリー	435kcal 18.5g
24	月	さつま汁 白身魚のフライ バナナ	粉 乳 ★ヨーグルトケーキ	鶏もも・絹ごし豆腐・麦みそ 脱脂粉乳・鶏卵・ヨーグルト	さといも・じゃがいも・白身フライ なたね油・ホットケーキミックス・車糖 有塩バター	大根・にんじん・西洋かぼちゃ・ごぼう りょくとうもやし・こねぎ・バナナ	485kcal 24.8g
25	火	チキンミラノ焼き ほうれん草ソテー コンソメスープ パイナップル	粉 乳 メロン チョイスビスケット	鶏もも・パルメザンチーズ・ベーコン 脱脂粉乳	マヨネーズ・パン粉・オーリーブ油 じゃがいも・ビスケット	ほうれんそう・ほんしめじ・スイートコーン缶詰 にんじん・たまねぎ・パセリ パインアップル缶詰・メロン	480kcal 23.6g
26	水	【お誕生日会】 じゃこご飯 鶏の唐揚げ ワインナー 厚焼き玉子 醤油スパゲティ えのきの清汁 フルーツカクテル	麦 茶 フリーカットケーキ (ピーチショートケーキ)	しらす干し・鶏もも・ウインナー 厚焼きたまご・ベーコン・煮干し	ごま・かたくり粉・なたね油 マカロニ・スピゲッティ・オーリーブ油・焼きふ ゼリー・ゼリー・ショートケーキ	しそ・たまねぎ・にんじん・青ピーマン 生しいたけ・えのき・こねぎ・いちご	437kcal 19.9g
27	木	白身魚のチーズピザ風焼き 野菜ソテー 卵スープ りんごゼリー	粉 乳 ミニジャムパン	エダムチーズ・ベーコン・鶏卵 脱脂粉乳	白身魚・オーリーブ油・ジャムパン	たまねぎ・パセリ・チンゲンサイ ほうれんそう・ほんしめじ・にんじん すりおろしりんごゼリー	403kcal 27.5g
28	金	栄養金平 海老カツ みかん缶	粉 乳 ☆蒸しうもうろこし 雪の宿	鶏もも・油揚げ・さつま揚げ 脱脂粉乳	車糖・オーリーブ油・えびフライ なたね油・甘辛せんべい	ごぼう・れんこん・にんじん・たまねぎ 生しいたけ・にら・みかん缶詰・スイートコーン	404kcal 19.3g
29	土	豚肉入り野菜スープ クリームコロッケ ピーチゼリー	牛 乳 ふんわりミニたい焼き	豚もも・普通牛乳	じゃがいも・コロッケ・なたね油 ふんわりミニたい焼き	キャベツ・たまねぎ・にんじん・セロリー すりおろしピーチゼリー	450kcal 15.9g

(※このマークの日はご飯はいりません。)

★は手作りおやつです。

・26日(水)お誕生日会…お米を0.5合持たせてください。

梅雨時期にもしっかりと水分補給を！！

気温や湿度が高いと熱中症にかかりやすくなります。
真夏だけ気を付けるのではなく梅雨時期の6月も熱中症対策として
こまめな水分補給をこころがけましょう。

