

令和5年度6月 予定献立表

みくりや双葉園

日	曜日	献立名			献立材料名		
		9時おやつ	昼食	15時おやつ	血や肉をつく	力や体温となるよ	からだの調子をよくする
1	木	黒糖パン 牛乳	白身魚の西京焼き 小松菜のお浸し トマト かぼちゃの味噌汁 くだもの	☆ポテトフライ 牛乳	たら かつお削り節 かたくちいわし 牛乳	米 米粒麦 上白糖 油揚げ じゃが芋 調合油 ロールパン	小松菜 人参 トマト 西洋 かぼちゃ こねぎ オレンジ
2	金	しょうゆせんべい お茶	スパゲティミートソース 生野菜とツナのサラダ くだもの	☆スキムわらび餅 牛乳	合挽肉 ツナ缶 脱脂粉乳 牛乳	米 米粒麦 パスタ 麵 調合油 上白糖 じゃがいもでん粉	玉ねぎ マッシュルーム ビューレー トマト 赤ピーマン トマトホール缶 えのきたけ ぶなしめじ レタス きゅうり オレンジ
3	土	食パン 牛乳	田舎汁 鶏レバーのごまあげ ミニトマト	おかし お茶	かつお節 鶏レバー 牛乳	米 米粒麦 板こんにやく 焼き 豆腐 てんぷら粉 いりごま 調合油 ソフトビスケット 食パン	大根 人参 玉ねぎ 干しいたけ 利尻昆布 しょうが にんにく ミニトマト
5	月	白い風船 牛乳	えびと白身魚のグラタン トマトサラダ くだもの	☆よもぎまんじゅう 牛乳	すけとうだら 芝えび ベーコン 脱脂粉乳	米 米粒麦 調合油 有塩バター 薄力粉 乾燥パン粉 やま芋 調合 油 ホットケーキ粉 こしあん 塩せんべい	ほうれん草 ぶなしめじ 人参 トマト レタス オレンジ よもぎ
6	火	ロールパン 牛乳	麻婆豆腐 きゅうりの中華和え トマト	☆ジャンボポッキー スキムミルク	豚ひき肉 ブレスハム チーズ 牛乳 脱脂粉	米 米粒麦 木綿豆腐 じゃがいも でん粉 ごま油 三温糖 てんぷら粉 調合油 ロールパン	人参 玉ねぎ にら しいたけ きゅうり きくらげ トマト ほうれん草
7	水	クラッカー 牛乳	鶏つくね焼 ボイル野菜 トマト 小松菜の味噌汁 メロン	☆ハムのチーズ挟み揚げ 牛乳	鶏ひき肉 かたくちいわし 牛乳 プロセス	米 米粒麦 やま芋 じゃがいも でん粉 三温糖 木綿豆腐 油揚げ 薄力粉 有塩バター クラッカー	人参 玉ねぎ 干しいたけ キャベツ 緑豆もやし トマト 小松菜 メロン
8	木	フルーツミックス	田舎風オムレツ レタス トマト 大根のみそ汁 味付けのり	☆あじさいゼリー	鶏ひき肉 卵 かたくちいわし	米 米粒麦 三温糖 油揚げ 木綿豆腐 上白糖	玉ねぎ 人参 こねぎ 干しいたけ さやいんげん トマト 大根 乾燥わかめ あまのり 角寒天 ぶどう ジュース りんごジュース 粉寒天 パナ ナ
9	金	ぼたぼた焼き 牛乳	魚のナッツフライ ジュリアンスープ 胡瓜とわかめのごま酢あえ トマト	☆バイクドポテト 牛乳	まだい ベーコン 牛乳	米 米粒麦 アーモンド 薄力粉 乾燥パン粉 やま芋 調合油 上白糖 いりごま じゃがいも 甘せんべい	きゅうり 乾燥わかめ トマト 玉ねぎ 人参 キャベツ
10	土	くだもの	かぼちゃのそぼろ煮 たまご豆腐の吸い物 くだもの	菓子パン 牛乳	鶏ひき肉 さつま揚げ たまご豆腐 かたくちいわし 牛乳	米 米粒麦 板こんにやく 三温糖 メロンパン	日本かぼちゃ 人参 玉ねぎ さやいんげん 糸みつば メロン りんご
12	月	銀ビスアスパラビスケット 牛乳	大豆とひじきの炒め煮 かきたま汁 くだもの	☆ごまだんご 牛乳	鶏もも肉 卵 かたくちいわし 牛乳	米 米粒麦 油揚げ 大豆 大豆水煮 こんにやく 三温糖 調合油 白玉粉 ごま こしあん ハードビスケット	ひじき 人参 さやいんげん こねぎ オレンジ
13	火	食パン 牛乳	あじの南蛮漬け 小松菜と厚揚げの味噌汁 くだもの	☆おにぎり お茶	あじ かたくちいわし 牛乳	米 米粒麦 じゃがいも でん粉 調合油 上白糖 生揚げ いりごま 食パン	人参 玉ねぎ 黄ピーマン 青ピーマン アスパラガス 小松菜 オレンジ 梅干し こんぶ 佃煮
14	水	かきもち 牛乳	けんちん汁 肉みそ納豆 くだもの	☆かぼちゃまんじゅう スキムミルク	鶏もも肉 牛ひき肉 豚ひき肉 脱脂粉乳 牛乳	米 米粒麦 板こんにやく 焼き 豆腐 里芋 挽きわり納豆 三温糖 調合油 ごま油 小豆缶 ホットケーキ粉 あられ	大根 人参 ごぼう しいたけ ねぎ こねぎ しょうが パイン 日本かぼちゃ
15	木	かりんとう 牛乳	高野豆腐の卵とじ 大根の味噌汁 きゅうりの浅漬け	ロールパン 牛乳	鶏もも肉 卵 かたくちいわし 牛乳	米 米粒麦 凍り豆腐 三温糖 油揚げ ロールパン かりんとう	人参 玉ねぎ ほうれん草 えのきたけ たけのこ しいたけ 大根 カットわかめ きゅうり 利尻昆布
16	金	コーンフレーク 牛乳	夏野菜オムレツ レタス トマト ミルクスープ	☆フルーツヨーグルト	卵 ウィナー 脱脂粉乳 ベーコン ヨーグルト	米 米粒麦 じゃが芋 上白糖 コーン フレーク	ズッキーニ トマト 玉ねぎ 赤ピーマン 青ピーマン コーンクリーム缶 オクラ かぼちゃ ビューレー リーフレタス 人参 キャベツ パナナ パイン缶詰 みかん缶 詰
17	土	くだもの	焼きビーフン 味付けのり たまごとわかめのスープ	お菓子・いりこ お茶	豚もも肉 芝えび するめいか 焼きちくわ 卵	米 米粒麦 ビーフン 調合油 ごま油 コーンスナック	人参 玉ねぎ たけのこ キャベツ 干しいたけ 乾燥 わかめ あまのり パナナ
19	月	塩せん 牛乳	鮭の塩焼き 切り干し大根のサラダ トマト ほうれん草の味噌汁	☆フルーツ盛り合わせ	白鮭 卵 ロー スハム かたくちいわし 牛乳	米 米粒麦 上白糖 いりごま ごま油 木綿豆腐 油揚げ あられ	切り干し大根 干しいたけ きゅうり トマト ほうれん草 こねぎ メロン パイン す
20	火	乾パン 牛乳	豚肉と茄子の味噌炒め わかめとたまごのスープ くだもの	ぶどうパン 牛乳	豚もも肉 卵 牛乳	米 米粒麦 三温糖 調合油 いりごま ぶどうパン	なす 玉ねぎ しそ 人参 青ピーマン 乾燥わかめ パイン オレンジ
21	水	ミレービスケット 牛乳	お誕生会 ミッフィーライス チキンカツのかた つむり 人参とピーマンのソテー 野菜のスープ くだもの	ケーキ りんごジュース 	鶏むね肉 卵 ウィナー 牛乳	米 薄力粉 乾燥パン粉 調合油 ごま油 じゃが芋 ショート ケーキ ハードビスケット	あまのり 人参 青ピーマン キャベツ 玉ねぎ すいか オレンジ りんごジュース
22	木	ふかし芋 牛乳	ポークカレー 夏野菜サラダ くだもの	☆ナッツクッキー 牛乳	豚もも肉 ベー コン 牛乳	米 米粒麦 じゃが芋 調合油 薄力粉 じゃがいもでん粉 無 塩バター 上白糖 アーモンド バターピーナッツ	人参 玉ねぎ ぶなしめじ えのきたけ グリーンピース ズッキーニ 赤ピーマン 黄ピーマン 青ピーマン オレンジ パナ ナ
23	金	食パン 牛乳	とん平焼き風焼き かぼちゃの味噌汁 きゅうりの梅肉和え	☆さつまいもドーナツ スキムミルク	豚肉 卵 かつ お削り節 かたくちいわし 牛乳	米 米粒麦 やま芋 油揚げ 上白糖 さつまいも ホットケーキ粉 調合油	キャベツ 人参 青のり 西 洋かぼちゃ こねぎ きゅう り 梅干し
24	土	くだもの 牛乳	ポークビーンズ 青菜の納豆和え くだもの	お菓子 牛乳	豚ばら肉 かつ お削り節 牛乳	米 米粒麦 いんげん豆 大豆 ひよこ豆 じゃが芋 薄力粉 有塩バター 三温糖 調合油 挽きわり納豆 コーンスナック	人参 玉ねぎ トマトホール 缶 ビューレー パセリ 小 松菜 すいか パナナ
26	月	プルーン 牛乳	豆腐のえびとたまごのあんかけ かみかみサラダ トマト くだもの	☆フルーツサンド 牛乳	芝えび さきい か 生クリーム 牛乳	米 米粒麦 木綿豆腐 じゃがいもでん粉 ごま油 上白糖	人参 玉ねぎ しいたけ きゅうり キャベ ツ トマト すいか みかん缶詰 もも缶詰 パイン缶詰 プルーン
27	火	くだもの	夏野菜スープ いわしの梅煮 くだもの	☆とうもろこし お茶	鶏もも肉 いわ し缶詰 牛乳	米 米粒麦 三温糖 食パン いちごジャム	なす ズッキーニ 玉ねぎ 人参 トマト オクラ オレン ジ スイートコーン パナナ
28	水	もも缶	ピーマンの肉詰め焼き ころころスープ にんじんシリシリ	☆バナナケーキ スキムミルク	豚ひき肉 卵 脱脂粉乳	米 米粒麦 いりごま 三温糖 ごま油 ホットケーキ粉 無塩バター 調整豆乳	玉ねぎ 青ピーマン 人参 パセリ パナナ もも缶詰
29	木	チーズあられ 牛乳	赤魚のごまみそ焼き コンソメスープ もやしときゅうりのナムル トマト	アイスクリーム	赤魚 卵 ツナ缶 ウィナー ラクトアイス 牛乳	米 米粒麦 乾燥パン粉 薄力粉 調合油 じゃが芋 小麦粉 あられ	大豆もやし きゅうり 人参 トマト 玉ねぎ キャベツ えのきたけ パセリ
30	金	むぎふあ 牛乳	お弁当の日 	青りんごゼリー	牛乳	小麦粉 あられ オ レンジゼリー	