

6月の献立表

	月	火	水	木	金
	3	4	5	6	7
昼食	ごはん 味噌汁（油揚げ・ニラ） 鮭の塩こうじ焼き 五目豆 ミニゼリー	カレーライス 中華風春雨サラダ バナナ 牛乳	ごはん ワカメスープ マーボー豆腐 ブロッコリーのツナサラダ もも缶	ごはん 味噌汁（油揚げ・玉ねぎ） ほっけの煮つけ きゅうりとささみのゴマ酢和え ミニゼリー	サンドイッチ （卵サラダ・ジャム） ポトフ風スープ パイン缶
	15時 牛乳 クリームフルーツ	麦茶 きなこトースト	牛乳 スイートポテト	牛乳 ボンデケーキ	牛乳 みそおにぎり
	10	11	12	13	14
昼食	ごはん 味噌汁（大根・葉ねぎ） 肉じゃが スパゲティサラダ ミニゼリー	ごはん 味噌汁（油揚げ・里芋） サバの竜田揚げ きゅうりと卵の酢の物 ミックフルーツ	あんかけうどん ハムサラダ セノビーゼリー	レーズンパン パンプキンスープ クリスピーチキン 野菜とソーセージのソテー バナナ	ごはん 味噌汁（豆腐・長ネギ） さんまの塩焼き 里芋といんげんのゴマ和え ミニゼリー
	15時 牛乳 豆腐スコーン	牛乳 いちごクリームサンド	牛乳 ごはんのおムレツ	牛乳 わかめおにぎり	牛乳 豆乳豆蒸しパン
	17	18	19	20	21
昼食	ごはん 豆腐とニラのかき玉汁 さわらのゴマみそ焼き 小松菜の磯辺和え ミニゼリー	☆お誕生会☆	ごはん 味噌汁（油揚げ・しめじ） 鶏のから揚げ かんぴょうの卵とじ パイン缶	バターロール キャベツとチキンのスープ カレイのムニエル 粉ふき芋 バナナ	ごはん 味噌汁（豆腐・なめこ） ポークチャップ ブロッコリーのチーズサラダ ミニゼリー
	15時 牛乳 お好み焼き	牛乳 お麩のココアラスク	牛乳 マーラーカオ	牛乳 じゃこおにぎり	牛乳 きなこマカロニ
	24	25	26	27	28
昼食	ごはん 味噌汁（厚揚げ・長ネギ） 赤魚の煮つけ かぼちゃサラダ ミニゼリー	三色丼 味噌汁（油揚げ・もやし） 春雨の酢の物 みかん缶	ごはん 味噌汁（じゃが芋・玉ねぎ） 白身魚のフライ うの花 もも缶	穀物ロール コーンスープ ほうれん草のおムレツ キャベツとみかんのサラダ バナナ	ごはん 味噌汁（豆腐・えのき） さんまの塩焼き 田舎煮 ミニゼリー
	15時 牛乳 チーズトースト	牛乳 マカロニナポリタン	牛乳 ビザパン	牛乳 ツナおにぎり	牛乳 ホットケーキ

※材料の仕入れ状況により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

旬の食材

かぼちゃ



戦国時代、鉄砲伝来とともにカンボジアからもたらされたため、この名がつけられているとされています。カロテンやビタミンなど栄養が豊富な緑黄色野菜で、夏バテや風邪予防にも効果的です。

ずっしりと重みがあり、表面にツヤがあるものを選ぶとよいでしょう。ほどよい甘みがあるので、ごはんのおかずとしてだけでなく、おやつにも向いています。

平均給与栄養量（昼食＋おやつ）

エネルギー	脂質
514Kcal	15.7g
タンパク質	食塩
19.8g	1.4g

