

6月 献立表



※全てのメニューに乳製品がつきます

| 日曜 | 献立名 | 3群点数 | | | アレルギー情報 | エネルギー(kcal) | スプーンの有無 | | | | |
|----|-----|-----------------------|---------------------------------|-----------------|--------------|-------------|---------|-----|--|-----------------------|---------------------|
| | | ① (主となるおかず) | ② (主に付け合せ) | ③ (主にデザート) | | | | 主食 | 赤(点) 体の中で血 や肉になる | 緑(点) 体の調子を 良くする | 黄(点) 力や体温に なる |
| 1 | 火 | イカフライ中華野菜あんかけ | 荀の土佐煮/ほうれん草とひじきの和え物/棒棒鶏サラダ | フルーツカクテル | ごはん | 2.2 | 0.3 | 8.3 | 小麦:小麦由来:乳及び乳製品:乳由来:いか:鯖:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:桃:ゼラチン:ごま | 830 | |
| 2 | 水 | チキンキーマカレー/野菜コロッケ | ほうれん草ごま和え/ミニオムレツ | 黄桃 | ごはん(キーマカレー付) | 2.7 | 0.7 | 7.2 | 卵:小麦:乳及び乳製品:鯖:豚肉:鶏肉:大豆:桃:ごま | 821 | |
| 3 | 木 | 豚生姜焼き/揚げ餃子 | ポテトサラダ/ブロッコリー | みかん缶/生チョコケーキ | ごはん | 4.4 | 0.9 | 6.5 | 卵:小麦:乳成分:豚肉:鶏肉:大豆:ごま | 936 | ○ |
| 4 | 金 | チキン南蛮 | サラダ/フライドポテト | 黄桃 | ごはん | 2.4 | 0.6 | 7.2 | 卵:小麦:乳成分:鶏肉:大豆:桃:ごま | 836 | |
| 7 | 月 | デミグラスハンバーグ | マカロニサラダ | フルーツカクテル/野菜ジュース | ごはん | 1.4 | 1.1 | 7.7 | 卵:小麦:乳及び乳製品:オレンジ:牛肉:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:桃 | 820 | |
| 8 | 火 | 回鍋肉/焼売/揚げ餃子 | ごぼうサラダ | みかん缶 | ごはん | 3.1 | 0.6 | 6.5 | 卵:小麦:乳及び乳製品:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:ごま | 802 | |
| 9 | 水 | チキン唐揚げ/ミニオムレツ | ほうれん草ごま和え/黒豚ベーコンのペンネサラダ/フライドポテト | 野菜ジュース | ごはん(ハヤシ付) | 1.9 | 1.5 | 6.6 | 卵:小麦:乳及び乳製品:オレンジ:牛肉:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:ごま | 820 | ○ |
| 10 | 木 | サバ塩焼き/肉団子 | ほうれん草の胡麻和え/玉子焼き | 今川焼 | ごはん | 3.4 | 0.1 | 7.3 | 卵:小麦:乳及び乳製品:鯖:鶏肉:大豆:ごま | 930 | |
| 11 | 金 | 麻婆豆腐 | 揚げ餃子/焼売/南瓜含め煮/ブロッコリー | 黄桃/野菜ジュース | ごはん | 1.3 | 0.9 | 6.0 | 小麦:乳及び乳製品:オレンジ:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:桃:ゼラチン:ごま | 682 | |
| 14 | 月 | 骨なしフライドチキン/春巻/焼売 | ほうれん草とひじきの和え物/フライドポテト | ムースシュー/野菜ジュース | ごはん | 2.9 | 0.9 | 7.9 | 卵:小麦:乳及び乳製品:えび:オレンジ:鯖:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:ゼラチン:ごま | 934 | |
| 15 | 火 | アジフライ/チキン唐揚げ | ひじき煮、きんぴらごぼう/玉子焼き | パイン缶 | ごはん | 3.9 | 1.1 | 6.7 | 卵:小麦:乳及び乳製品:鶏肉:大豆:ごま | 845 | |
| 17 | 木 | ポークおろし焼肉/男爵コロッケ | 鶏そぼろレンコン/ポテトサラダ | みかん缶 | エビピラフ | 1.8 | 1.5 | 6.0 | 卵:小麦:乳及び乳製品:えび:オレンジ:鯖:牛肉:豚肉:鶏肉:大豆:りんご | 726 | ○ |
| 18 | 金 | 煮込みハンバーグ/白身フライ | 黒豚ベーコンのペンネサラダ/ブロッコリー | 黄桃 | ごはん | 2.8 | 1.0 | 7.7 | 卵:小麦:小麦由来:乳成分:乳由来:牛肉:豚肉:鶏肉:大豆:桃 | 969 | |
| 21 | 月 | チキンおろしだれ/揚げ餃子 | モロヘイヤとオクラのお浸し | ムースエクレア/野菜ジュース | ごはん | 3.1 | 0.8 | 6.0 | 卵:小麦:乳及び乳製品:オレンジ:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:ゼラチン:ごま | 846 | |
| 22 | 火 | 照り焼きハンバーグ/エビフライ | コーンサラダ/フライドポテト/インゲン | みかん缶 | ごはん | 3.2 | 0.9 | 7.4 | 卵:小麦:乳及び乳製品:えび:牛肉:豚肉:鶏肉:大豆:りんご | 948 | |
| 23 | 水 | 油淋鶏(ユーリンチー)/きぬさやの卵とじ | コーンサラダ | パイン缶 | ごはん | 2.2 | 1.2 | 6.1 | 卵:小麦:小麦由来:乳及び乳製品:乳由来:鶏肉:大豆:ごま | 729 | |
| 24 | 木 | 厚切ハムカツ/ミートソーススパゲティ | コートマトチキンサラダ | シュークリーム | ごはん | 3.0 | 0.2 | 7.9 | 卵:小麦:乳及び乳製品:牛肉:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:ゼラチン | 912 | |
| 25 | 金 | 鶏肉の甘酢あん/春巻き | 焼売/サラダ/ブロッコリー | パイン缶 | ごはん | 2.5 | 1.2 | 6.3 | 卵:小麦:乳及び乳製品:えび:豚肉:鶏肉:大豆:ごま | 794 | |
| 28 | 月 | カツカレー/ストレートカットポテト | ブロッコリー/モロヘイヤとオクラのお浸し | わらびもち/野菜ジュース | ごはん(カレー付) | 0.8 | 2.0 | 7.5 | 卵:小麦:乳及び乳製品:オレンジ:牛肉:豚肉:鶏肉:大豆:りんご | 841 | ○ |
| 29 | 火 | 牛肉と茄子のさっぱり炒め/野菜コロッケ | チキンサラダ/ブロッコリー | 黄桃 | ごはん | 3.0 | 0.8 | 6.4 | 卵:小麦:小麦由来:乳成分:乳由来:牛肉:豚肉:鶏肉:大豆:桃 | 811 | |
| 30 | 水 | カルボナーラソースハンバーグ/ポテトフライ | ポテトと大豆ミートカレー和え/ブロッコリー | みかん缶 | ごはん | 3.1 | 1.4 | 6.8 | 卵:小麦:乳及び乳製品:牛肉:豚肉:鶏肉:大豆:ゼラチン | 906 | |

アレルギー物質は食品衛生法に基づく特定原材料及び特定原材料に準ずるもの(食品に含まれている場合は、その旨表示することを推奨されている原材料)全27品目を表示し(卵、乳、小麦、そば、落花生、えび、かに、あわび、いか、いくら、鯖、鯖、くるみ、ゼラチン、大豆、まつたけ、やまいも、牛肉、豚肉、鶏肉、オレンジ、キウイ、バナナ、もも、りんご)