

# 月間献立表

シヨ(A)

日付	06月01日(月)	06月02日(火)	06月03日(水)	06月04日(木)	06月05日(金)	06月06日(土)	06月07日(日)
朝	御飯 肉桂のいなり煮 ほうれん草の塩和え みそ汁(えのき・うずまき)	キャロット煮 ハムと大豆のトマト煮込み ブルーベリージャム フルーツ缶(りんご)	御飯 オムレツ 付)がら野菜 がら野菜の和風揚げ みそ汁(うまい菜・油揚げ)	バターロール ウインナーとじゃが芋のコンソメ煮 スパゲッティ りんごジャム フルーツ缶(びわ)	御飯 いわしの蒲焼 付)アスパラ 大根のポテト和え みそ汁(塩菜・しめじ)	御飯 厚揚げの油揚げ煮 キャベツの和え物 みそ汁(もやし・わか)	【みんなの日曜日】 炊飯 松風焼き 付)野菜の和え物 カルシウムヨーグルト
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼	【節立記念祝賀】 ゆかり御飯 鶏から西京焼 もろこし豆腐 帆立と若芽の酢の物 フルーツ(メロン) お吸い物(手まり餅・みつば)	御飯 さばの生煮 付)花形人参・いんげん かぶのそぼろがけ しらのピーナツ和え みそ汁(卵・貝割れ)	御飯 ハンバーグ 付)アスパラ 付)いんげん ほうれん草のわさび和え ピーチフルーツ みそ汁(豆腐・豆腐)	御飯 ほきの和風ムニエル 付)アスパラ なすの詰め煮 キャベツのサラダ みそ汁(若布・椎茸)	【お誕生日献立】 赤飯 天ぷら盛り合わせ 付)おとし 茶碗蒸し 抹茶ムース お吸い物(花巻・貝割れ)	御飯 鶏肉と卵の炒め物 花野菜マリネ みそ汁(うずまき・長葱)	御飯 ココイチ特製カレー トッピングオムレツ 福神漬 フルーツ&キャロットゼリー
おやつ	おやつ(上用種類 茶)	おやつ(ヤクルト)	おやつ(エクレア)	おやつ(酒饅頭)	おやつ(シフォンケーキ)	【お誕生日おやつ】 おやつ(ワゴン・フルーツ)	おやつ(青箱ゼリー)
夕	御飯 鶏肉のケチャップ焼き 付)ブロッコリー もやしのカレーソテー 揚げなすのレタス揚げ あみえび佃煮	御飯 豚肉の葱焼 星草の煮物 野菜サラダ きゅうらぶき	御飯 たらのマスタード焼き 付)ブロッコリー 鶏とごぼうの旨煮 もやしのサラダ うずら豆	御飯 豚肉のごま味噌焼き ぜんまい煮 青梗菜のお浸し 香の物(つぼ漬)	御飯 若鶏山椒焼き ぜんまい煮 冬瓜のえびあんかけ きゅうりの塩昆布和え のり佃煮	御飯 あじの味噌漬焼き ねぎあん かぶの土佐煮 キャベツとハムの和え物 かつおおかか	御飯 白身魚のオイスターソース ◇中巻あんかけたまご ◇かぼちゃの旨煮 ◇ほうれん草のおかか煮 ◇豆腐佃煮 フルーツ缶(白桃)
日付	06月08日(月)	06月09日(火)	06月10日(水)	06月11日(木)	06月12日(金)	06月13日(土)	06月14日(日)
朝	御飯 ピーマンとさつま揚げの炒め煮 ほうれん草とわかとの和え物 みそ汁(おつゆ・わか)	コーヒーロール ミニロフ 付)ジャポアエドウ いちごジャム フルーツ缶(りんご)	御飯 鯖魚 ペココといんげん炒め みそ汁(冬瓜・ねぎ)	トマト食パン ウインナーと白菜のコンソメ煮 付)アスパラ りんごジャム フルーツ缶(洋梨)	御飯 とりつくね 付)野菜 長葱とろろ みそ汁(ねぎ・うずまき)	御飯 ねぎあんかけ卵焼き ねぎあん ほうれん草の和え物 みそ汁(星草・油揚げ)	御飯 大根と鶏肉の煮物 野菜の和え物 みそ汁(しめじ・玉葱)
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼	御飯 和風麻婆豆腐 お好み焼のバター風味炒め 杏仁プリン お吸い物(菜種・絹さや)	御飯 豚肉の塩焼 付)甘酢生煮 ごぼうの甘酢炒め煮 小松菜とえのきの和え物 みそ汁(玉葱・貝割れ)	【人権掲揚】 グリーンピース御飯 かしわ天 ゆかり塩 トマトと玉葱のサラダ フルーツゼリー 粟汁	海老ピラフ クリームコロッケ ソース 付)キャベツ マカロニサラダ コンソメスープ(マッシュルーム・豆腐)	御飯 さばの味噌煮 付)玉葱 ちくわと小松菜の和え物 うずら豆 お吸い物(菜種・貝割れ)	御飯 チキンステーキ オニオンソース 付)ブロッコリー もやしのソテー さつま芋サラダ コンソメスープ(野菜・人参)	御飯 たらの香り揚げ 付)長葱 いんげんの炒め煮 銀豆煮 みそ汁(キャベツ・絹さや)
おやつ	おやつ(かすてら饅頭)	おやつ(ヤクルト)	【人権おやつ】 とるてる坊主どら焼き	おやつ(チョコクレープ)	おやつ(りんごジュース)	おやつ(麻糬まんじゅう)	手作りおやつ(萬年ハロワ)
夕	御飯 ひらすの照り焼き 付)ブロッコリー 切干大根の煮物 青梗菜のゆず風味和え たいみそ	御飯 かに玉 甘酢あん 焼き豆腐 高野豆腐 ゆずムース	御飯 白身魚のタルタル焼き 付)アスパラ きざみ昆布の炒り煮 畑菜の和え物 淡漬(きゅうり)	御飯 めばるの七味焼き 付)オクラ 肉じゃが ほうれん草のポン酢和え 香の物(しば漬)	御飯 肉豆腐 れんこんの塩焼炒め煮 キャベツの塩和え あみえび佃煮	御飯 赤魚の照り汁 付)なす キャベツの塩和え オクラの生蒸し油揚げ 白菜漬	御飯 パルメザンソースかけ トマトソース 付)アスパラ 青梗菜のソテー フルーツサラダ フルーツ缶(黄桃)
日付	06月15日(月)	06月16日(火)	06月17日(水)	06月18日(木)	06月19日(金)	06月20日(土)	06月21日(日)
朝	御飯 いわしの蒲焼 付)甘酢生煮 かぶのごま醤油和え みそ汁(じゃが芋・わか)	ミルクルロール ペココエッグ 付)小松菜 ブルーベリージャム フルーツ缶(みかん)	御飯 鮭の塩焼き 付)大根おろし ちくわとわか芋の和え物 みそ汁(さつま芋・貝割)	コンロ食パン 野菜炒め 卵焼き いちごジャム フルーツ缶(マヨネーズ)	御飯 じゃが芋のそぼろ炒め お好み焼 みそ汁(えのき・うずまき)	御飯 がんもどきの煮物 長葱とろろ みそ汁(玉葱・貝割)	御飯 炒り豆腐 野菜としらすの和え物 みそ汁(もやし・水菜)
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼	【親戚 和歌山県】 和歌山ラーメン 高野豆腐のたまご炒め フルーツポンチ	御飯 かじきのバター醤油焼き 付)いんげん 鶏肉と冬瓜の煮物 めかぶ みそ汁(ほうれん草・おつゆ)	御飯 パンパンジー 付)いんげん 中華サラダ 中華スープ(玉葱・きくらげ)	【外注】 御飯 鶏肉のチーズ焼き お好み焼(玉葱・ピーマン) フラウトウユ フルーツ缶(洋梨) たまごスープ	御飯 鶏肉のポン酢炒め さつま芋の煮物 フルーツ缶(バナナ) お吸い物(とろろ・葱)	御飯 さばの照り汁 付)なす キャベツの塩和え オクラの生蒸し油揚げ 白菜漬	御飯 パルメザンソースかけ トマトソース 付)アスパラ 青梗菜のソテー フルーツサラダ フルーツ缶(黄桃)
おやつ	おやつ(和風パンケーキ風)	おやつ(ヤクルト)	季節おやつ(様りきり 黄桃)	おやつ(ココアワッフル)	おやつ(オレンジジュース)	おやつ(ドーナツ・きしあん)	手作りおやつ(ワッフル)
夕	御飯 鶏肉の塩焼 付)アスパラ なすの味噌佃煮 畑菜とえのきの和え物 うめぴしお	御飯 豚肉の生煮 付)キャベツ なすの味噌佃煮 畑菜とえのきの和え物 うめぴしお	御飯 白身魚の揚げ浸し 付)アスパラ 大根きんぴら カリフラワーのゆかり和え えびみそ	御飯 牛肉のしぐれ煮 ブロッコリーの炒め物 うぐいす豆 フルーツ缶(りんご)	御飯 あじの照りだれ焼き 付)小松菜 かぶの煮物 野菜の甘酢漬 かつおおかか	御飯 かれののおろし煮 付)ししとう 豚肉と蓮根のみそ炒め煮 二色和え 香の物(胡瓜漬)	御飯 さばの照り汁 付)納豆 もやしとごぼうの旨煮 オクラのおかか和え 香の物(つぼ漬)
日付	06月22日(月)	06月23日(火)	06月24日(水)	06月25日(木)	06月26日(金)	06月27日(土)	06月28日(日)
朝	御飯 アスパラとわかとの卵とじ がら野菜の和え物 みそ汁(おつゆ・しらの)	レーズンロール ウインナーとほうれん草のソー 玉葱炒め りんごジャム フルーツ缶(黄桃)	御飯 豆腐の詰め煮 付)アスパラ みそ汁(白菜・椎茸)	鶏胸肉ハン ふんわりたまご 小松菜とエドのサラダ ブルーベリージャム フルーツ缶(びわ)	御飯 納豆 豚肉と大根の炒り煮 みそ汁(塩菜・うずまき)	御飯 ウインナー 付)野菜炒め 白菜のお浸し みそ汁(星草・ねぎ)	御飯 ちくわの甘辛煮 小松菜の塩和え みそ汁(冬瓜・大根菜)
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼	御飯 白身魚のレモン蒸し あさりと冬瓜の煮物 かぼちゃサラダ みそ汁(青梗菜・若布)	冷やしそば 夏野菜のかき揚げ 鶏肉と大根の煮物 いちごムース	御飯 焼き肉 付)玉葱 春雨の中巻和え バナナヨーグルト みそ汁(じゃが芋・葱)	【選択献立】 御飯 Aますの味噌油揚げ 豆腐ハンバーグ(アスパラ) しらのな なすとピーマンの炒め物 オクラのポン酢和え	御飯 三色丼 じゃが芋の詰め煮 きゅうりの黄し和え みそ汁(玉葱・大根菜)	御飯 白身魚の香味煮 冬瓜のくず煮 青梗菜としらすの和え物 みそ汁(卵・にら)	御飯 豚肉の梅みそ炒め 付)納豆 もやしと人参の炒め物 ブロッコリーサラダ お吸い物(菜種・貝割れ)
おやつ	おやつ(カスタードどら焼き)	おやつ(ヤクルト)	季節おやつ(さくらんぼゼリー)	おやつ(レモンケーキ)	おやつ(シフォンケーキ)	おやつ(バナナクレープ)	手作りおやつ(抹茶ゼリー)
夕	御飯 青梗菜の炒め 海鮮しゅうまい 白菜のナムル べつたら漬	御飯 ぶりの生煮 付)なす もやしのソテー 畑菜のわさび和え 煮福豆	御飯 干草焼き 和風あん ひじきの煮物 青梗菜のお浸し 香の物(桜大根)	御飯 鶏肉のハンニーマスタード焼き 付)ブロッコリー ごぼうの甘辛炒め煮 昆布佃煮 フルーツ缶(カキテル)	御飯 たらのフライ ソース 付)がら野菜の甘酢漬 ほうれん草のバターソテー 野菜サラダ 金山寺みそ	御飯 鶏肉の玉葱ソース 玉葱ソース 付)スナップエンドウ 五目豆腐 香の物(沢庵) フルーツ缶(白桃)	御飯 赤魚の照り汁 付)いんげん なすの揚げ浸し もずくの酢の物 うずら豆
日付	06月29日(月)	06月30日(火)					
朝	御飯 肉豆腐 わかのお浸し みそ汁(白菜・うずまき)	パンパンパンロール 洋風焼 付)アスパラ チンゲン菜とわかとの和え物 いちごジャム フルーツ缶(エドモ)					
10時	牛乳	牛乳					
昼	御飯 鶏肉の竜田揚げ 付)キャベツ かぶの煮物 フルーツ缶(バナナ) みそ汁(椎茸・豆腐)	御飯 めめけの漬焼き 付)いんげん 鶏肉とじゃが芋の煮物 大根のあさり漬 お吸い物(若布・水菜)					
おやつ	おやつ(ずんだどら焼き)	おやつ(ヤクルト)					
夕	御飯 真鍮がれいの煮付け 付)長葱 れんこんきんぴら煮 しらのからし和え きゅうらぶき	御飯 豚肉と野菜の中巻炒め 海鮮しゅうまい 中華和え ゆずみそ					