

# 月間献立表

		シメ(A)						
日付		06月01日(水)	06月02日(木)	06月03日(金)	06月04日(土)	06月05日(日)		
朝		ジャムパン りんごジュース	黒糖食パン かん太豆のトキ煮込み あんずジャム フルーツ缶(りんご)	御飯 おんレウ 付)ガム野菜 カリフラワーの和風サラダ みそ汁(うまいま)油揚げ)	御飯 納豆 しるなどさつま揚げの煮浸し みそ汁(さつま芋・みつば)	御飯 にしんの梅煮 付)スナップエンドウ 大根のチキナーズ和え みそ汁(相菜・しめじ)		
10時			牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
昼		【食卓便当】 御飯 ○かじきの甘酢あんかけ ○根菜のひき肉あんかけ ○春雨チヤンブル ○ラタトゥユ ○ひじきと人参の炒め物	御飯 さばの生巻煮 付)花形人参・いんげん かぶのそぼろかけ しるなのピーナツ和え かき玉汁	【お誕生日献立】 御飯 天ぷら盛り合わせ ゆかり塩 茶漬蒸し フルーツゼリー お吸い物(まじり・煮)	御飯 ぶりの山椒焼き 付)そら豆 なすの煮浸煮 キャベツのサラダ みそ汁(若草・椎茸)	御飯 香煎山椒揚げ 付)玉葱 冬瓜のえびあんかけ きゅうりの塩昆布漬け みそ汁(豆腐・かぶ菜)		
おやつ		おやつ(ぶどうゼリー) 牛乳	おやつ(チョコレート) 牛乳	おやつ(レモンケーキ) 牛乳	【お誕生日おやつ】 おやつ(抹茶ロールケーキ) 牛乳	おやつ(シュークリーム) 牛乳		
夕		キーマカレー コールスローサラダ 香の物(福神漬・らっきょう) ヨーグルトムース	御飯 豚肉の葱塩炒め 野菜サラダ 香の物(しば漬) フルーツ缶(みかん)	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 豚肉のごま味噌炒め ぜんまい煮 青梗菜のお浸し 漬漬(白菜)	御飯 和風卵焼き 付)いんげん 里芋の煮物 ほうれん草のくるみ和え フルーツ缶(バナナ)		
日付		06月06日(月)	06月07日(火)	06月08日(水)	06月09日(木)	06月10日(金)	06月11日(土)	06月12日(日)
朝		御飯 厚揚げの治部煮 ワケン菜とかまぼこのお浸し みそ汁(もやし・わか)	バターロール 洋風卵焼き 付)アボカド 白菜サラダ ブルーベリージャム フルーツ缶(りんご)	御飯 ピーマンとさつま揚げの炒め ほうれん草とツナの和え物 みそ汁(おつゆ・わか)	食パン ミートローフ 付)スナップエンドウ いちごジャム フルーツ缶(りんご)	御飯 納豆 ベーコンといんげん炒め みそ汁(冬瓜・ねぎ)	御飯 ウインナーと白菜のコンソメ アボカドのサラダ みそ汁(えのき・わか)	御飯 とりつくね 付)青菜 なすの香味和え みそ汁(玉葱・うずまき麩)
10時		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼		豚汁 小松菜とぼたての炒め物 花野菜マリネ みそ汁(白玉・長葱)	御飯 かしの煮付け 付)大根 れんこんきんぴら煮 いんげんの辛子和え みそ汁(魚肝・貝割れ)	肉味噌ラーメン 豆腐チヤンブル キャベツの煮じそサラダ みかんゼリー	御飯 鶏肉の梅肉焼き 付)アスパラ ごぼうの甘辛煮 小松菜とえのきの和え物 みそ汁(玉葱・さつま芋)	御飯 さけのタルタル焼き 付)スナップエンドウ さつま揚げと昆布の炒り煮 根菜の和え物 みそ汁(油揚げ・大根菜)	【大根御膳】 バラ炊かし寿司 しらすのかき揚げ 付)大根おろし・天つゆ 涼風サラダ マンゴープリン お吸い物(花魁・きぬさや)	御飯 赤身の生巻煮 付)長葱 ちくわと玉葱のソテー 菜の花の甘味噌和え お吸い物(卵・貝割れ)
おやつ		おやつ(マドレーヌ)	おやつ(酒肴)	おやつ(和のハンカチまき)	おやつ(ロールケーキ)	おやつ(カステラ)	おやつ(トーマケーキ)	おやつ(抹茶どら焼き)
夕		御飯 あじの塩焼 付)オクラ かぶの土佐煮 キャベツとハムの和え物 かつおおほか	御飯 鶏肉のマヨネーズ焼き 付)スナップエンドウ なすの煮浸し 春雨の甘酢和え 香の物(赤しその実漬)	御飯 バサの照り焼き 付)ブロッコリー 切干大根の煮物 青梗菜のゆず風味和え うずら豆	御飯 かまぼこ 焼きピーマン ハムと白菜の中敷サラダ フルーツ缶(キウイ)	御飯 豚肉の味噌炒め かぼちゃの甘煮 大根サラダ 漬漬(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(つば漬)	御飯 肉豆腐 れんこんの塩麹炒め 小松菜のおほか和え あみえび燗煮
日付		06月13日(月)	06月14日(火)	06月15日(水)	06月16日(木)	06月17日(金)	06月18日(土)	06月19日(日)
朝		御飯 ねぎあんかけ卵焼き ねぎあん ほうれん草のゆず醤油和え みそ汁(里芋・油揚げ)	マーブル食パン 木下 あんずジャム フルーツ缶(りんご)	御飯 ちくわの甘辛煮 カリフラワーのごま醤油和え みそ汁(長葱・わか)	食パン ベーコンエッグ 付)小松菜 マメレードジャム フルーツ缶(白桃)	御飯 鮭の塩焼き 付)大根おろし ちくわとチヤン菜の和え物 みそ汁(さつま芋・貝割)	御飯 野菜炒め 温泉卵 みそ汁(相菜・わか)	御飯 じゃが芋のそぼろ炒め煮 ほうれん草のお浸し みそ汁(えのき・うずまき麩)
10時		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼		御飯 チキンステーキオニオソース 付)ブロッコリー もやし(の)ソテー フルーツ(赤肉メロン) コンメスープ(相菜・人参)	十五穀米ご飯 たらの香り揚げ 付)ししとう いんげんの炒め煮 煎豆腐 みそ汁(キャベツ・しめじ)	御飯 豚肉のみそ漬焼き 付)スナップエンドウ しるなの煮浸し とろろとなめたけの和え物 お吸い物(はんぺん・みつば)	御飯 モカガメのパター醤油焼き 付)甘栗・人参・コーン 鶏肉と冬瓜の煮物 白滝とごぼう みそ汁(ほうれん草・油揚げ)	御飯 【お好み食】 親子丼 カリフラワーのゆかり和え フルーツ缶(カキテル) みそ汁(豆腐・椎茸)	コーンご飯 ほっけの塩焼 付)いんげん 里芋の煮物 しるなのみぞれ和え みそ汁(なめこ・長葱)	御飯 お好み焼き風たまご焼き ソース なすの炒め物 きゅうりの塩昆布和え みそ汁(大根・葉)
おやつ		おやつ(いちご蒸しパン)	おやつ(りんごアップル)	おやつ(黒糖饅頭)	おやつ(黒糖焼きトナツツ)	おやつ(水ようかん)	おやつ(ココアケーキ)	おやつ(かすてら饅頭)
夕		御飯 さばの香味焼き 付)なす 冬瓜のくず煮 オクラの生巻醤油和え 白菜漬	ハンバーグマトソースかけ 付)キャベツ 紫梗菜のソテー フレチヤンサラダ フルーツ缶(梨)	御飯 豆腐ステーキ 中華あん 付)ピーマン ひじきの五目煮 白菜のからしマヨ和え たいみそ	御飯 豚肉の生巻焼き 付)キャベツ なすの旨煮 根菜の柚子香和え 漬漬(かぶ)	御飯 バサの揚げ浸し 付)そら豆 かにしゅうまい 中華サラダ 香の物(沢庵)	御飯 牛肉のしくれ煮 ブロッコリーの炒め物 豆たっぴ(ハンバーグ) 香の物(青しその実漬)	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 フルーツ缶(マゴ)
日付		06月20日(月)	06月21日(火)	06月22日(水)	06月23日(木)	06月24日(金)	06月25日(土)	06月26日(日)
朝		御飯 がんもどきと冬瓜の煮物 長葱とろろ みそ汁(玉葱・貝割)	キャロットロール 豆腐ハンバーグ 付)いんげん 野菜のサラダ ブルーベリージャム フルーツ缶(洋梨)	御飯 アスパラとキャベツの照り焼き カリフラワーのチキナーズ和え みそ汁(おつゆ・しるな)	食パン 野菜炒め ほうれん草のサラダ りんごジャム フルーツ缶(メックス)	御飯 厚揚げの食め煮 キハツとりの手羽 みそ汁(白菜・しめじ)	御飯 えびと冬瓜の煮物 小松菜の鶏和え みそ汁(もやし・わか)	御飯 豚肉と大根の炒り煮 みそ汁(相菜・うずまき麩)
10時		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼		御飯 【郷土食 千葉県】 じゃこ飯 いわしのさんが焼き 菜の花のピーナツ和え 牛乳ようかん たまごスープ(かぶ菜)	御飯 豚肉の照り焼き つみれと冬瓜の煮物 かぼちゃサラダ みそ汁(青梗菜・長葱)	御飯 厚揚げのレモン蒸し つみれと冬瓜の煮物 鶏肉と大根の煮物 いちごゼリー	冷やしそば 厚揚げのかき揚げ 鶏肉と大根の煮物 いちごゼリー	御飯 焼き肉 付)玉葱 春雨の中華和え フルーツ缶(イーン) みそ汁(じゃが芋・葱)	御飯 めばるの葱醤油焼き 付)さつま芋 なすとピーマンの炒め物 オクラのマヨポン酢和え お吸い物(はんぺん・かぶ菜)	御飯 三毛丼 じゃが芋の旨め煮 カリフラワーと胡瓜の甘酢漬 みそ汁(玉葱・大根菜)
おやつ		おやつ(トーマケーキ)	おやつ(和のハンカチ抹茶)	おやつ(あみだどら焼き)	おやつ(水饅頭こしあん)	おやつ(黒糖蒸しパン)	おやつ(カステラケーキ)	おやつ(こし牛乳プリン)
夕		御飯 赤魚のおろし煮 付)しるな 豚肉と蕪根のみそ炒め煮 二色和え かつおおほか	豚肉のポン酢炒め さつま芋の煮物 オクラのおほか和え のり漬	御飯 豚肉のオイスター炒め 豆腐しゅうまい 白菜のナムル 香の物(しば漬)	御飯 しいらの生巻煮 付)なす もやし(の)ソテー 根菜のわさび和え 茶漬蒸	御飯 千草焼き 和風あん ちくわとレンコンの煮物 青梗菜のお浸し 香の物(大根)	御飯 鶏肉のハニーマスタード焼き 付)ブロッコリー ごぼうの甘酢炒め煮 香の物(白和え 昆布佃煮)	御飯 たらのフライ 付)キャベツ ほうれん草のバターソテー 野菜サラダ フルーツ缶(白桃)
日付		06月27日(月)	06月28日(火)	06月29日(水)	06月30日(木)			
朝		御飯 ウインナー 白菜のお浸し みそ汁(里芋・ねぎ)	雑草食パン はんぺんチキナーズのせ焼き 付)玉葱 小松菜のゆず醤油和え いちごジャム フルーツ(メロン)	御飯 肉豆腐 ワケのお浸し みそ汁(白菜・うずまき麩)	食パン スナックエンドウ ワケとワケのサラダ メイプルジャム フルーツ缶(ぶどう)			
10時		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳			
昼		御飯 ますの香味蒸し 冬瓜のくず煮 ささみと胡瓜の酢みそ和え お吸い物(卵・みつば)	雑草飯 豚肉の梅みそ焼き 付)豆腐 もやしと人参の炒め物 ブロッコリーサラダ お吸い物(煮干・貝割れ)	御飯 鶏肉の塩田揚げ 付)キャベツ かぶの梅酒煮あんかけ 春雨のゆず風味サラダ みそ汁(椎茸・絹さや)	御飯 Aまぐろの漬け焼き 白身の照り風味焼き 付)いんげん じゃが芋の煮物 漬漬(大根) お吸い物(若布・葱)			
おやつ		おやつ(吹雪饅頭)	おやつ(ロールケーキ 桃)	おやつ(ずんだどら焼き)	おやつ(バウムクーヘン)			
夕		御飯 鶏肉の五香ソース 付)スナップエンドウ なす豆腐 青梗菜としらすの和え物 香の物(赤しその実漬)	御飯 鶏肉の照り焼き 付)ピーマン なすの揚げ浸し もずく酢 昆布豆	御飯 さばの煮付け 付)長葱 れんこんきんぴら煮 しるなのからし和え 香の物(つば漬)	御飯 豚肉と野菜の中華炒め えびしゅうまい 中華和え フルーツ缶(白桃)			