

# 6月の献立

※献立は、納品状況、食材価格により変更をすることがございます。予めご了承ください。

月	火	水	木	金	土	日
			1日 黒米ごはん (ひじきふりかけ) 魚の竜田揚げ 豆腐ステーキの野菜あんかけ アスパラときのこの炒め物 キャベツと青じその和え物 プチトマト	2日 発芽玄米ごはん (はりはり漬け) 豚肉の生姜焼き 真砂揚げ ぜんまいの炒り煮 野菜のじゃこ和え くだもの	3日 お休み	4日 七分つきごはん (手作りふりかけ) きすの天ぷら 豚肉と青梗菜のみそ炒め 切干大根煮 アスパラの塩ゆで くだもの
5日 きびごはん (ひじきふりかけ) アジの酢味噌焼き 鶏肉とうずらの卵の煮 さやえんどうのおひたし 新じゃがの唐揚げ みたらし団子	6日 麦ごはん (高菜ふりかけ) 鮭のごまピリ焼き 親子煮 輪切りごぼうのきんぴら 青菜のおひたし さつま芋とじゃこのあめがらめ	7日 中華菜飯 つくね蒸し 凍り豆腐の煮物 もやしの香味だれ アスパラガスの塩ゆで さつま芋もステーキ	8日 胚芽ご飯 (とりそぼろ) いわしの梅煮 オクラチーズ春巻き キャベツのおひたし じゃが芋きんぴら くだもの	9日 深川めし チキンみそカツ 肉じゃが 冬瓜のあんかけ キャベツのさっぱり漬け くだもの	10日 お休み	11日 黒米入りごはん (ねぎみそ) 豚肉といんげんの中華炒め 親子煮 じゃが芋のきんぴら 野菜の香味和え くだもの
12日 七分つきごはん (野沢菜ふりかけ) かつおのかりんと揚げ 豆腐とエビのあんかけ 野菜のもみ漬け キャベツと桜えびの炒め物 焼き芋	13日 雑穀ごはん (ゆかり) うずらボール 凍り豆腐の唐揚げきのこあん こんにゃくのパリ辛炒め 水菜の梅和え くだもの	14日 きびごはん (おかかふりかけ) いかのカレー揚げ 豚肉とごぼうの黒糖煮 青のりポテト 野菜のごま和え くだもの	15日 雑穀ごはん (のりの佃煮) アジフライ 鶏肉と冬瓜の煮物 卵の花 小松菜のお浸し くだもの	16日 黒米入りごはん (昆布煮) 鯖のみそ煮 蒸し鶏の梅和え こんにゃくのごま炒め おかか和え さつま芋の天ぷら	17日 お休み	18日 発芽玄米入りごはん (ふりかけ) 焼き鯖のおろしたれ 厚揚げのそぼろ煮 人参のたらこ炒め かぶと水菜の浅漬け キャラメルポテト
19日 きびごはん (梅ちりめん) いかの香味焼き 豚肉とおかひじきのかき揚げ ひじき煮 キャベツのねぎ醤油 くだもの	20日 麦ごはん (ピーマンじゃこ) 鶏肉の塩麴唐揚げ もずく入り玉子焼き 青菜のナムル 白滝の炒り煮 くだもの	21日 カツオごはん 厚揚げのそぼろあん 海鮮の塩炒め 野菜の酢味噌和え スナップエンドウ くだもの	22日 あじさいごはん (おかか) 和風ハンバーグ 凍り豆腐のから揚げ じゃが芋の香草焼き ブロッコリーの塩ゆで 儀助煮	23日 発芽玄米ごはん (手作りふりかけ) 鶏肉の南部焼き 大根と豚バラの煮物 青菜のおひたし カレー風味ポテト くだもの	24日 お休み	25日 雑穀ごはん (手作りひじきふりかけ) アジフライ 冬瓜のそぼろ煮 きんぴら 青菜のお浸し ずんだ団子
26日 雑穀ごはん (梅ちりめん) 鶏肉の照焼 家常豆腐 茎わかめの炒り煮 青菜のごま和え くだもの	27日 胚芽ごはん (梅ちりめん) アジの甘酢あん 筑前煮 キャベツの磯和え きゅうりの華風和え ゆでとうもろこし	28日 七分つきごはん (桜エビふりかけ) ピーマンの肉詰め 凍り豆腐の玉子とし 人参のきんぴら キャベツのおかか和え くだもの	29日 発芽玄米ごはん (わかめふりかけ) 夏野菜の肉巻き 鶏肉のさっぱり煮 青菜のおひたし 五目豆 くだもの	30日 雑穀ごはん (ゆかりふりかけ) 鮭とナスの揚げ浸し 豚肉の塩麴炒め 切昆布の含め煮 キャベツのごまみそダレ 豆腐だんご		

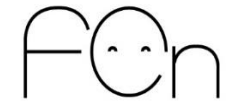
# 6月 献立 アレルギー表

								1日				2日				4日							
								魚の竜田揚げ、豆腐ステーキ アスパラ炒め、キャベツ、ブチトマト				豚肉の生姜焼き、真砂揚げ、ぜんまい煮 野菜のじゃこ和え、くだもの				きずの天ぷら、豚肉と青菜のみそ炒め 切干大根煮、アスパラの塩ゆで、くだもの							
卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま				
大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび				
りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか				
青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉				
5日				6日				7日				8日				9日				11日			
アジの酢味噌焼き、鶏とうずらの煮物 おひたし、新じゃが唐揚げ、みたらし団子				鮭のごまピリ焼き、親子煮 きんぴら、おひたし、じゃこがらめ				中華菜飯、つくね蒸し、もやし香味だれ さつまいもスティック、アスパラガス塩ゆで				とりそぼろ、いわしの梅煮、チーズ春巻き キャベツのおひたし、じゃがいもきんぴら、くだもの				深川めし、チキンカツ、肉じゃが 冬瓜あんかけ、さっぱり漬け、くだもの				豚肉といんげんの中華炒め、親子煮 じゃがいものきんぴら、香味和え、くだもの			
卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま				
大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび				
りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか				
青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉				
12日				13日				14日				15日				16日				18日			
かつおのかりんと揚げ、豆腐と海老あんかけ、 もみづけ、桜えび炒め、焼き芋				うずらボール、凍り豆腐の唐揚げ こんにゃく炒め、水菜の梅和え、くだもの				いかのカレー揚げ、豚肉とごぼうの黒糖煮 青のりポテト、ごま和え、くだもの				アジフライ、鶏肉と冬瓜煮、卵の花 小松菜のおひたし、くだもの				さばのみそ煮、蒸し鶏の梅和え こんにゃくのごま炒め、おかか和え、さつまいもの天ぷら				さばのおろしだれ、厚揚げ煮 たらこ炒め、浅漬け、キャラメルポテト			
卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま				
大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび				
りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか				
青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉				
19日				20日				21日				22日				23日				25日			
いかの香味焼、豚とおかひじきのかき揚げ ひじき煮、キャベツのネギ醤油、くだもの				塩麴から揚げ、もすく入り卵焼き、ナムル 白滝の炒り煮、くだもの				鯉ご飯、厚揚げのそぼろあん、海鮮炒め 酢味噌和え、スナップエンドウ、くだもの				あじさいごはん、和風ハンバーグ、ブロッコリー 凍り豆腐の唐揚げ、じゃが芋の焼餅焼、ブチトマト				鶏肉の南部焼き、豚バラと大根煮 カレーポテト、おひたし、くだもの				アジの石垣フライ、そぼろ煮 きんぴら、おしたし、ずんだ			
卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま				
大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび				
りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか				
青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉				
26日				27日				28日				29日				30日							
鶏肉の照焼、家常豆腐、 莖わかめの炒り煮、胡麻和え、くだもの				アジの甘酢あん、筑前煮 キャベツの磯和え、華風きゅうり、ゆでとうもろこし				ピーマンの肉詰め、凍り豆腐のたまごとし 人参のきんぴら、キャベツのおかか和え、くだもの				夏野菜の肉巻き、鶏肉のさっぱり煮 青菜のお浸し、五目豆、くだもの				鮭のナスの揚げ浸し、豚肉の塩麴炒め 霧昆布煮、キャベツごまみそ、豆腐団子							
卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま				
大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび				
りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか				
青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉				

【アレルギー表記について】 \* 毎日主食は、七分つきご飯、雑穀ご飯、黒米ご飯、発芽玄米入りご飯が出ます。\* お弁当にそば、牛肉、カニ、あわび、いくら、キウイ、くるみ、カシューナッツ、松茸、ゼラチン、マーガリンは使用いたしません。\* 卵は20g以上使用（例：卵とじ、卵焼き）、卵つなぎは5g以下（例：フライ）、卵白つなぎは使用食材の原材料として使用（例：切り干し大根煮のさつま揚げ）\* 『ごま』はごま油の使用も含まれます。



# 6月おやつ献立



月	火	水	木	金
			1日 しおこう だいがかくいも 塩麴大学芋	2日 さきいかのカミカミ フライ
5日 だいず 大豆スナック・さつ まいもチップ	6日 ゆかりとじゃこのお にぎり	7日 ココアケーキ	8日 くだもの・お麩ラス ク	9日 ごへいもち 五平餅
12日 てづく 手作りコロッケ	13日 くさだんご あずき 草団子 (小豆)	14日 ぜっぴん 絶品おかかおにぎり	15日 あじさいゼリー	16日 レモンドーナツ
19日 あおな 青菜とわかめのおに ぎり	20日 くだもの・お煎餅 せんべい	21日 きなこ団子 だんご	22日 みなづきふうしらたま 水無月風白玉ケーキ	23日 とりにく あまから 鶏肉の甘辛レモン
26日 きゅうり (梅) うめ	27日 チーズ蒸しパン む	28日 じゃが芋のみそまる いも	29日 カレーおにぎり	30日 とうもろこし

6月4日は「むし」から「虫歯予防の日」と言われています。また、6月4日からからの一週間は『歯の衛生週間』です。虫歯の予防には、食後の歯磨きが大切ですが、よく噛んで唾液を出すことが予防になります。よく噛むことを意識して食べられるよう、2日、5日はよく噛む献立を取り入れました。また半梅雨入りの時期にちなみ、あじさいゼリーや、梅干しを作る時に使用する紫蘇を干したゆかりのおにぎり、梅びしおをつけて食べるきゅうりを出します。22日は6月の別名”水無月”（「水の月」という意味）にちなみ、和菓子の水無月をアレンジしたおやつを出します。じめじめするこの時期は食中毒が多く出る時期でもあります。おやつや食事の前には必ず石鹸での手洗いをお願いします。

# 6月おやつ献立 アレルギー表

月曜日				火曜日				水曜日				木曜日				金曜日			
												1日				2日			
												塩麴大学芋				さきいかのカミカミフライ			
卵	乳	小麦	ごま	卵	乳	小麦	ごま	卵	乳	小麦	ごま	卵	乳	小麦	ごま	卵	乳	小麦	ごま
大豆	えび	いか	さば	大豆	えび	いか	さば	大豆	えび	いか	さば	大豆	えび	いか	さば	大豆	えび	いか	さば
りんご	バナナ	もも	キウイ	りんご	バナナ	もも	キウイ	りんご	バナナ	もも	キウイ	りんご	バナナ	もも	キウイ	りんご	バナナ	もも	キウイ
柑橘類	鶏肉	豚肉	山芋	柑橘類	鶏肉	豚肉	山芋	柑橘類	鶏肉	豚肉	山芋	柑橘類	鶏肉	豚肉	山芋	柑橘類	鶏肉	豚肉	山芋
5日				6日				7日				8日				9日			
大豆スナック・さつまいもチップ				ゆかりとじゃこのおにぎり				ココアケーキ				くだもの・お麩ラスク				五平餅			
卵	乳	小麦	ごま	卵	乳	小麦	ごま	卵	乳	小麦	ごま	卵	乳	小麦	ごま	卵	乳	小麦	ごま
大豆	えび	いか	さば	大豆	えび	いか	さば	大豆	えび	いか	さば	大豆	えび	いか	さば	大豆	えび	いか	さば
りんご	バナナ	もも	キウイ	りんご	バナナ	もも	キウイ	りんご	バナナ	もも	キウイ	りんご	バナナ	もも	キウイ	りんご	バナナ	もも	キウイ
柑橘類	鶏肉	豚肉	山芋	柑橘類	鶏肉	豚肉	山芋	柑橘類	鶏肉	豚肉	山芋	柑橘類	鶏肉	豚肉	山芋	柑橘類	鶏肉	豚肉	山芋
12日				13日				14日				15日				16日			
手作りコロッケ				草団子(小豆)				絶品おかかおにぎり				あじさいゼリー				レモンドーナツ			
卵	乳	小麦	ごま	卵	乳	小麦	ごま	卵	乳	小麦	ごま	卵	乳	小麦	ごま	卵	乳	小麦	ごま
大豆	えび	いか	さば	大豆	えび	いか	さば	大豆	えび	いか	さば	大豆	えび	いか	さば	大豆	えび	いか	さば
りんご	バナナ	もも	キウイ	りんご	バナナ	もも	キウイ	りんご	バナナ	もも	キウイ	りんご	バナナ	もも	キウイ	りんご	バナナ	もも	キウイ
柑橘類	鶏肉	豚肉	山芋	柑橘類	鶏肉	豚肉	山芋	柑橘類	鶏肉	豚肉	山芋	柑橘類	鶏肉	豚肉	山芋	柑橘類	鶏肉	豚肉	山芋
19日				20日				21日				22日				23日			
青菜とわかめのおにぎり				くだもの・お煎餅				きなこ団子				水無月風白玉ケーキ				鶏肉の甘辛レモン			
卵	乳	小麦	ごま	卵	乳	小麦	ごま	卵	乳	小麦	ごま	卵	乳	小麦	ごま	卵	乳	小麦	ごま
大豆	えび	いか	さば	大豆	えび	いか	さば	大豆	えび	いか	さば	大豆	えび	いか	さば	大豆	えび	いか	さば
りんご	バナナ	もも	キウイ	りんご	バナナ	もも	キウイ	りんご	バナナ	もも	キウイ	りんご	バナナ	もも	キウイ	りんご	バナナ	もも	キウイ
柑橘類	鶏肉	豚肉	山芋	柑橘類	鶏肉	豚肉	山芋	柑橘類	鶏肉	豚肉	山芋	柑橘類	鶏肉	豚肉	山芋	柑橘類	鶏肉	豚肉	山芋
26日				27日				28日				29日				30日			
きゅうり(梅)				チーズ蒸しパン				じゃが芋のみそまる				カレーおにぎり				とうもろこし			
卵	乳	小麦	ごま	卵	乳	小麦	ごま	卵	乳	小麦	ごま	卵	乳	小麦	ごま	卵	乳	小麦	ごま
大豆	えび	いか	さば	大豆	えび	いか	さば	大豆	えび	いか	さば	大豆	えび	いか	さば	大豆	えび	いか	さば
りんご	バナナ	もも	キウイ	りんご	バナナ	もも	キウイ	りんご	バナナ	もも	キウイ	りんご	バナナ	もも	キウイ	りんご	バナナ	もも	キウイ
柑橘類	鶏肉	豚肉	山芋	柑橘類	鶏肉	豚肉	山芋	柑橘類	鶏肉	豚肉	山芋	柑橘類	鶏肉	豚肉	山芋	柑橘類	鶏肉	豚肉	山芋

## 【アレルギー表記】

そば、牛肉、カニ、あわび、いくら、キウイ、くるみ、落花生、カシューナッツ、松茸、ゼラチン、マーガリンは使用しません。また、『ごま』はごま油の使用も含まれます。