



令和5年度 6月献立



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|--|--|---|--|
| | | | 1 | 2 |
| | | | 牛乳 ご飯 照り焼き肉団子(①②:1個、③~中:2個) 粉豆腐の煮物 かしわ汁 | 牛乳 麦ご飯 春雨のチャブチェ じゃが豚キムチの煮物 ヨーグルト(中のみ) |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 《歯と口の健康週間:切干大根》 | 《歯と口の健康週間:ごぼう》 | 《歯と口の健康週間:チーズ》 | 《歯と口の健康週間:きのこ》 | 《歯と口の健康週間:カシューナッツ》 |
| 牛乳 ご飯 メンチカツ 切干大根のソース炒め いなか汁 | 牛乳 わかめご飯 ごぼうと干びょうの炒め物 ちゃんぽん | 牛乳 照り焼きチーズバーガー (胚芽丸パン、照り焼きパティ キャベツソテー、スライスチーズ) ラビオリスープ | 牛乳 ご飯 ホキ天玉揚げ ブロッコリーのマヨマスタード和え きのこ汁 | 牛乳 マーボーひじき丼(ご飯) ビーフンスープ ワールドナッツ |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 《いづかの台所:きゃべつ》 | | | | |
| 牛乳 ご飯 ハンバーグ玉ねぎソース キャベツの和え物 豆腐のすまし汁 | 牛乳 麦ご飯 具だくさんの卵焼き 小松菜の磯香和え じゃが芋のそぼろ煮 | 牛乳 ワンローフパン いちじくジャム ささみとごぼうのサラダ 和風スパゲティ | 牛乳 麦ご飯 のり佃煮 シイラフライの野菜あんかけ 豚肉ともやしのスープ | 牛乳 ご飯 平つくね すき昆布と大豆の炒り煮 干びょうのみそ汁 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 《食育めざしの日》 | | | | 《郷土料理:沖縄》 |
| 牛乳 ご飯 ひじきと水菜のごま酢和え 高野豆腐の八目煮 パリッシュ | 牛乳 ご飯 いわしのカリカリフライ (①②:1尾、③~中:2尾) いんげん炒め 春雨汁 | 牛乳 コッペパン アスパラのサラダ チキンビーンズ 豆乳パンナコッタ(中のみ) | 牛乳 ご飯 お魚ふりかけ 切干大根の香り和え 焼きうどん | 牛乳 タコライス (麦ご飯、タコスの具、野菜炒め) うずら卵入りもずくスープ アセロラゼリー |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 《カルシウムデー:牛乳》 | | 《世界の料理:ドイツ》 | 《旬の食材:ごぼう》 | |
| 牛乳 ご飯 もやしとコーンの炒め物 厚揚げカレー煮 牛乳プリン | 牛乳 ご飯 メルの甘酢かけ 鶏つくねのすまし汁 | 牛乳 ライ麦食パン ミルククリーム ジャーマンポテト リンゼンズッペ | 牛乳 ご飯 いわし生姜煮 ブロッコリーのおかか炒め ごぼうのみそ汁 | 牛乳 ハヤシライス(麦ご飯) フルーツカクテル  |