

6月こんだてひょう

R7. 6月

日	曜日	主食	牛乳	おかず・デザート	おかずの材料	家庭で特に 摂ってほしい 食品
2	月			棒ぎょうざ おかひじきとツナの和え物 根菜のごま汁	棒ぎょうざ おかひじきもやし ツナ 醤油 鶏肉 大根 人参 ごぼう じゃがいも 生揚げ こんにゃく ねぎ みそ ごま	魚 小魚 乳製品 果物 海藻 卵 きのこ 豆製品
3	火			いか更紗揚げ ふりかけ 切干大根のサラダ 豆腐とえのきのみそ汁	いか更紗揚げ 油 /ふりかけ 切干大根 キャベツ きゅうり 人参 マヨネーズ 塩 醤油 こしょう 豆腐 えのき 油揚げ ねぎ みそ 煮干し	芋 小魚 肉 卵 果物 緑黄色野菜 海藻
4	水			チャプチェ コーン入り卵スープ 河内晩柑	豚肉 酒 醤油 玉ねぎ 筍 赤パプリカ 干しきくらげ 春雨 なら にんにく ごま油 みりん 醤油 コチュジャン ごま コーン 卵 ベーコン 人参 玉ねぎ ほうれん草 醤油 塩 でん粉 / 河内晩柑	芋 魚 海藻 きのこ
5	木			肉団子 五目きんぴら すまし汁	たれ付き肉団子 ごぼう 人参 糸こんにゃく さつま揚げ 枝豆 油 砂糖 醤油 ごま 豆腐 人参 干し椎茸 かまぼこ ほうれん草 塩 醤油 かつお節	芋 小魚 卵 淡色野菜 果物 海藻 きのこ
6	金			えびと大豆の揚げ煮 豆腐とわかめのスープ 手作りひじきふりかけ	えび 大豆 でん粉 油 砂糖 みりん 醤油 酒 豆腐 乾わかめ 干し椎茸 人参 なんと ねぎ 塩 醤油 こしょう 芽ひじき ごま ゆかり 醤油 砂糖 みりん	芋 小魚 肉 卵 乳製品 緑黄色野菜 淡色野菜 きのこ
9	月			いわしのおろし煮 お浸し じゃが芋のみそ汁	いわしおろし煮 小松菜 キャベツ もやし 人参 醤油 じゃがいも 生揚げ 乾わかめ ねぎ みそ 煮干し	小魚 肉 卵 乳製品 果物 海藻 きのこ
10	火			豆腐の中華丼 かきたま汁 ミニゼリー(ラフランス)	豆腐 豚肉 筍 人参 ねぎ 干し椎茸 にんにく 油 酒 醤油 塩 こしょう でん粉 ごま油 卵 玉ねぎ えのき 人参 ほうれん草 塩 醤油 かつお節 でん粉 ゼリー	芋 魚 小魚 乳製品 果物 海藻
11	水	 食パン		ソースかつおカツ ポイルキャベツ 野菜スープ	かつおフライ 油 減塩ソース みりん 酒 砂糖 キャベツ 塩 コーン 玉ねぎ ベーコン 人参 チンゲン菜 塩 しょうゆ こしょう	芋 豆製品 小魚 卵 乳製品 果物 海藻 きのこ
12	木			山菜ごはん 生姜和え わかめと豆腐のみそ汁	山菜ミックス 舞茸 鶏肉 油揚げ 人参 ごぼう 砂糖 みりん 塩 醤油 酒 小松菜 キャベツ 笹かまぼこ 人参 生姜 醤油 乾わかめ 豆腐 ねぎ みそ 煮干し	豆製品 魚 小魚 卵 果物 海藻 きのこ
13	金	 麦		チーズ入りサラダ チキンカレー	キャベツ ブロッコリー きゅうり チーズ ロースハム 人参 油 酢 塩 こしょう 鶏肉 塩 こしょう カレー粉 じゃがいも 人参 玉ねぎ グリンピース 油 にんにく トマトピューレ カレールウ	芋 豆製品 小魚 肉 卵 果物 きのこ
16	月			えびピラフ わかめスープ フローズンヨーグルト	えび 白ワイン ベーコン 玉ねぎ ピーマン 人参 マッシュルーム 塩 バター こしょう 乾わかめ 人参 干し椎茸 かまぼこ ねぎ 塩 醤油 こしょう スクールヨーグルト	魚 小魚 卵 緑黄色野菜 淡色野菜 きのこ
17	火			しゅうまい 五目豆煮 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	肉しゅうまい 豚肉 人参 秘伝大豆 干し椎茸 ごぼう こんにゃく 昆布 生揚げ 油 砂糖 酒 醤油 じゃがいも 玉ねぎ 豆腐 乾わかめ みそ 煮干し	小魚 乳製品 果物 きのこ
18	水			鯖の照り煮 お浸し 親子汁	サバ でん粉 油 酒 砂糖 醤油 みりん 生姜 ほうれん草 もやし 人参 醤油 鶏肉 豆腐 玉ねぎ 人参 干し椎茸 筍 卵 塩 醤油 三つ葉	芋 小魚 乳製品 果物 きのこ
19	木			スタミナそばろ丼 磯辺和え もずくのみそ汁	豚ひき肉 玉ねぎ 人参 なら にんにく キムチの素 炒り卵 酒 醤油 みりん 小松菜 キャベツ もやし 人参 醤油 海苔 豆腐 もずく えのき ねぎ みそ 煮干し	芋 魚 小魚 乳製品 果物 きのこ
20	金			じゃがいもとウインナーのチリソース 中華スープ	ウインナー 玉ねぎ じゃがいも 油 人参 ねぎ にんにく 生姜 ごま油 ケチャップ 砂糖 酒 グリンピース ラー油 豆板醤 塩 醤油 豚肉 人参 干し椎茸 もやし ねぎ 塩 醤油 こしょう ごま油	魚 小魚 卵 乳製品 果物 海藻 きのこ
23	月			野菜コロッケ 切干大根の煮物 小松菜とえのきのみそ汁	国産野菜コロッケ 油 減塩ソース 切干大根 油揚げ 人参 糸こんにゃく さつま揚げ 油 みりん 醤油 小松菜 生揚げ えのき みそ 煮干し	魚 小魚 肉 卵 乳製品 淡色野菜 果物
24	火			みそだれ焼き肉丼 わかめ入り卵スープ さくらんぼ	豚肉 玉ねぎ キャベツ 人参 ピーマン 生姜 にんにく 油 砂糖 酒 醤油 みそ コチュジャン ごま 卵 乾わかめ 干し椎茸 人参 塩 醤油 こしょう かつお節 でん粉/さくらんぼ	芋 豆製品 小魚 乳製品 海藻 きのこ
25	水	 コッペ		チキンカレーフリカッセ ゆでブロッコリー ミネストローネ	鶏肉 塩 カレー粉 油 玉ねぎ しめじ バター 米粉 牛乳 塩 こしょう ブロッコリー /ズッキーニ 人参 玉ねぎ キャベツ ベーコン セロリ マカロニ にんにく オリーブ油 ホールトマト 塩 こしょう	芋 魚 小魚 卵 乳製品 果物 海藻
26	木			アジのピリッとジャン ゴマ入りお浸し すまし汁	アジ でん粉 油 にんにく 生姜 しょうゆ みりん 酢 酒 豆板醤 ほうれん草 キャベツ もやし 人参 醤油 ごま 豆腐 かまぼこ 人参 えのき ねぎ 塩 醤油 かつお節	芋 小魚 肉 卵 乳製品 果物 海藻
27	金	 玄米		フルーツヨーグルト ドライカレー	ミックスフルーツ(桃 りんご ラフランス) パナナ ヨーグルト 鶏ひき肉 ひよこ豆 玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく 生姜 油 塩 こしょう ソース ケチャップ カレー粉	芋 豆製品 小魚 卵 海藻 きのこ