



# 6月の献立表

	10時おやつ	献立名	材料名			3時のおやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 (木)	麦茶 お野菜せんべい	そばろ粥 温野菜 スープ	米・豆腐	鶏挽肉	もやし・ほうれん草・人参 玉葱	麦茶 かぼちゃクッキー
2 (金)	麦茶 やきいもクッキー	ベビーハヤシ 温野菜 おかゆ	米	豚肉	玉葱・人参・きゅうり	麦茶 味噌蒸しパン
3 (土)	麦茶 ハイハイン	スープスパゲティ きゅうり 麦茶	スパゲティ	鶏肉	玉葱・人参・きゅうり	
5 (月)	麦茶 ボーロ	肉じゃが 温野菜 みそ汁 おかゆ	米・じゃが芋・豆腐・味噌	豚肉	玉葱・人参・いんげん もやし・きゅうり・大根	麦茶 蒸しかぼちゃ
6 (火)	麦茶 マンナ	炒り豆腐 マカロニサラダ みそ汁 おかゆ	米・マカロニ・豆腐・麩 味噌	鶏挽肉	玉葱・人参・きゅうり もやし・キャベツ	麦茶 蒸しパン
7 (水)	麦茶 バナナ	コロケ風 温野菜 みそ汁 おかゆ	米・じゃが芋・豆腐・味噌	豚挽肉	玉葱・人参・キャベツ きゅうり	麦茶 小魚せんべい
8 (木)	麦茶 お野菜せんべい	食パン スープスパゲティ バナナ	食パン・スパゲティ	鶏挽肉	玉葱・人参・キャベツ わかめ・バナナ	麦茶 やきいもクッキー
9 (金)	麦茶 ゼリー	肉じゃが 温野菜 みそ汁 おかゆ	米・じゃが芋・味噌	豚肉	玉葱・人参・きゅうり	麦茶 鉄入りビスケット
10 (土)	麦茶 ハイハイン	野菜粥 きゅうり 麦茶	米	しらす	キャベツ・玉葱・人参 きゅうり	
12 (月)	麦茶 小魚せんべい	肉じゃが 温野菜 おかゆ	米・じゃが芋	豚肉	玉葱・人参・キャベツ きゅうり・トマト	麦茶 ボーロ
13 (火)	麦茶 お野菜せんべい	煮込みうどん 温野菜 バナナ	ゆでうどん	鶏肉	キャベツ・玉葱・人参・かぶ きゅうり・バナナ	麦茶 ゼリー
14 (水)	麦茶 ウエハース	たらの煮つけ 温野菜 みそ汁 おかゆ	米	生鱈	キャベツ・もやし・人参 きゅうり・玉葱	麦茶 じゃがいも
15 (木)	麦茶 オレンジ	豚肉のみそ煮 温野菜 スープ おかゆ	米・豆腐・味噌	豚肉	キャベツ・玉葱・人参 きゅうり・もやし・わかめ	麦茶 蒸しパン



# 6月の献立表

	10時おやつ	献立名	材料名			3時のおやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
16 (金)	麦茶 ボーロ	鶏肉の煮物 温野菜 スープ おかゆ	米	鶏肉	玉葱・人参・キャベツ きゅうり・もやし	麦茶 ゼリー
17 (土)	麦茶 ハイハイン	スープスパゲティ きゅうり 麦茶	スパゲティ	鶏肉	玉葱・人参・きゅうり	
19 (月)	麦茶 マンナ	煮込みうどん 温野菜	ゆでうどん	鶏肉	玉葱・人参・キャベツ もやし・きゅうり	麦茶 バナナ
20 (火)	麦茶 バナナ	マーボー豆腐 温野菜 スープ おかゆ	米・豆腐	豚挽肉	人参・もやし・きゅうり 玉葱・わかめ	麦茶 お野菜リング
21 (水)	麦茶 鉄入りビスケット	しらす納豆 野菜の煮物 みそ汁 おかゆ	米・味噌・納豆・麩	しらす	キャベツ・人参・もやし 玉葱・大根・きゅうり	麦茶 蒸しパン
22 (木)	麦茶 小魚せんべい	食パン メロン トマトスープ	食パン	鶏肉	きゅうり・キャベツ・人参 玉葱・もやし・トマトジュース	麦茶 しらす粥
23 (金)	麦茶 ウエハース	煮込みハンバーグ 温野菜 スープ おかゆ	米	豚挽肉	玉葱・人参・キャベツ もやし・きゅうり・わかめ	麦茶 ボーロ
24 (土)	麦茶 ハイハイン	スープスパゲティ きゅうり 麦茶	スパゲティ	鶏肉	玉葱・人参・きゅうり	
26 (月)	麦茶 バナナ	鶏肉の煮物 温野菜 みそ汁 おかゆ	米・豆腐・味噌	鶏肉	もやし・キャベツ・人参 きゅうり・わかめ	麦茶 じゃが芋
27 (火)	麦茶 ボーロ	鶏肉のトマト煮 温野菜 みそ汁 おかゆ	米・じゃが芋・味噌	鶏肉	玉葱・キャベツ・大根 きゅうり・もやし・人参	麦茶 鉄入りビスケット
28 (水)	麦茶 お野菜せんべい	野菜粥 温野菜 スープ	米・豆腐	豚挽肉	玉葱・人参・小松菜 キャベツ	麦茶 蒸しパン
29 (木)	麦茶 小魚せんべい	そばろ煮 さつま芋の煮物 みそ汁 おかゆ	米・さつま芋・味噌	豚挽肉	人参・もやし・きゅうり キャベツ・玉葱	麦茶 キャロット蒸しパン
30 (金)	麦茶 ウエハース	煮込みうどん かぼちゃのそばろ煮 バナナ	ゆでうどん	鶏挽肉	かぼちゃ・玉葱・人参 キャベツ・バナナ	麦茶 ゼリー



