

2021年6月 献立表(1日~15日) 社会福祉法人豊友会

日 曜	昼食	果物	おやつ	原材料名(調味料省略)
1 火	ごはん 魚磯部揚げ チンゲン菜和え物 五日豆煮 味噌汁	りんご	おかず蒸しパン 牛乳	●米●赤魚、天ぷら粉、青のり●チンゲン菜、人参 ●大豆、人参、ちくわ、こんにやく、ひじき ●木綿豆腐、しめじ、わかめ●りんご ◆ホットケーキミックス、ウインナー、コーン、スキムミルク
2 水	ごはん 照りマヨチキン ブロッコリーツナ和え かぼちゃ甘辛焼き スープ	バナナ	コーンフレーク 牛乳	●米●鶏肉 ●ブロッコリー、人参、ツナ ●かぼちゃ、ごま ●春雨、人参、ねぎ●バナナ ◆コーンフレーク
3 木	ゆかりごはん 魚塩焼き キャベツサラダ こんにやく甘辛炒め 味噌汁	オレンジ	のり塩ポテト 牛乳	●米、ゆかりふりかけ●鮭 ●キャベツ、人参、きゅうり、ツナ、ごま ●こんにやく ●油揚げ、なめこ、わかめ●オレンジ ◆じゃがいも、青のり
4 金	ごはん 肉豆腐 ほうれん草のり和え ちくわ天ぷら	バナナ	ハートパイ 牛乳	●米●牛肉、白菜、人参、しらたき、えのき、玉ねぎ、焼き豆腐、ねぎ ●ほうれん草、人参、海苔 ●ちくわ、天ぷら粉●バナナ ◆パイシート
5 土	ピビンバ丼 ベイクドじゃが スープ		お楽しみお菓子 牛乳	●米、豚ひき肉、しょうが、ほうれん草、もやし、人参、ごま ●じゃがいも●木綿豆腐、玉ねぎ
6 日	 			
7 月	ごはん 豚肉スタミナ炒め わかめしらす和え ゆでウインナー すまし汁	オレンジ	黒糖ラスク 牛乳	●米●豚肉、にんにく、キャベツ、人参、ピーマン ●わかめ、きゅうり、しらす干し、ごま●ウインナー ●木綿豆腐、えのき、ねぎ●オレンジ ◆食パン、バター、黒糖
8 火	ごはん ささみフライ ほうれん草ごま和え カレージャーマン 味噌汁	バナナ	ゼリー せんべい お茶	●米●鶏ささみ肉、パン粉、小麦粉 ●ほうれん草、人参、ごま ●じゃがいも、玉ねぎ、ウインナー、カレー粉 ●玉ねぎ、厚揚げ、わかめ●バナナ ◆かんてんばば◆星たべよ
9 水	ごはん 魚ムニエル チンゲン菜おかか和え ころころサラダ 味噌汁	りんご	鮭わかめおにぎり お茶	●米●カラスカレイ、バター、小麦粉 ●チンゲン菜、人参、鰹節 ●大豆、きゅうり、人参、ツナ、ごま ●木綿豆腐、玉ねぎ、ねぎ●りんご ◆米、わかめふりかけ、鮭フレーク
10 木	カレーライス ひじきツナ和え ゆでブロッコリー	オレンジ	チーズクッキー 牛乳	●米、豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、カレールウ、スキムミルク ●ひじき、小松菜、人参、ツナ ●ブロッコリー●オレンジ ◆小麦粉、バター、粉チーズ、スキムミルク
11 金	ごはん 魚甘酢あんかけ きゅうり浅漬け 春雨サラダ スープ	バナナ	ごまスコーン 牛乳	●米 ●赤魚、小麦粉、しょうが、玉ねぎ、人参 ●きゅうり●春雨、人参、ごま ●もやし、ウインナー、ねぎ●バナナ ◆ホットケーキミックス、バター、ごま、スキムミルク
12 土	焼きそば すまし汁	りんご	お楽しみお菓子 牛乳	●豚肉、中華麺、キャベツ、もやし、人参、青のり ●木綿豆腐、玉ねぎ、赤板 ●りんご
13 日	 			
14 月	ごはん 魚みそマヨ焼き 高野豆腐煮物 ほうれん草ナムル 味噌汁	オレンジ	フルーチェ お茶	●米 ●鮭●高野豆腐 ●ほうれん草、もやし、人参、ごま ●玉ねぎ、人参、じゃがいも、板こんにやく●オレンジ ◆フルーチェ、スキムミルク
15 火	ごはん 鶏肉マーマレード焼き キャベツごま和え マカロニサラダ スープ	りんご	しらすトースト 牛乳	●米●鶏肉、マーマレード ●キャベツ、人参、ごま ●マカロニ、きゅうり、ツナ ●木綿豆腐、人参、わかめ●りんご ◆食パン、しらす干し、青のり

2021年6月 献立表(16日~30日) 社会福祉法人豊友会

日	曜	昼食	果物	おやつ	原材料名(調味料省略)
16	水	ごはん 麻婆豆腐 わかめ酢の物 かぼちゃ素揚げ	バナナ	チーズマフィン 牛乳	●米 ●豚ひき肉、しょうが、木綿豆腐、玉ねぎ、人参、ねぎ ●わかめ、きゅうり、ごま ●かぼちゃ●バナナ ◆ホットケーキミックス、チーズ、スキムミルク
17	木	ごはん コロッケ きゅうり・もやし中華和え ちくわマヨしょうゆ炒め すまし汁	オレンジ	マカロニきな粉 牛乳	●米●じゃがいも、玉ねぎ、コーン、小麦粉、パン粉 ●もやし、きゅうり、人参、ごま●ちくわ ●そうめん、人参、ねぎ●オレンジ ◆マカロニ、きな粉
18	金	わかめごはん 豚肉しょうが炒め ブロッコリーごま和え チーズ 味噌汁	りんご	バナナケーキ 牛乳	●米、わかめふりかけ ●豚肉、しょうが、玉ねぎ、人参、ピーマン ●ブロッコリー、人参、ごま●チーズ ●木綿豆腐、わかめ●りんご ◆ホットケーキミックス、バナナ、バター、スキムミルク
19	土	親子丼 味噌汁	バナナ	お楽しみお菓子 牛乳	●米、鶏肉、卵、玉ねぎ、人参、ねぎ ●木綿豆腐、ほうれん草、えのき ●バナナ
20	日				
21	月	ハヤシライス 小松菜ごま和え スパゲティサラダ	バナナ	ココアクッキー 牛乳	●米、豚肉、玉ねぎ、人参、しめじ、ハヤシライスルウ、スキムミルク ●小松菜、もやし、ごま ●スパゲティ、人参、きゅうり●バナナ ◆小麦粉、バター、ココア、スキムミルク
22	火	ごはん 魚照り焼き 白菜塩昆布和え 厚揚げ煮物 味噌汁	りんご	枝豆おにぎり お茶 	●米●鮭、しょうが ●白菜、人参、きゅうり、塩昆布●厚揚げ ●玉ねぎ、じゃがいも、油揚げ、ねぎ●りんご ◆米、枝豆、ごま
23	水	ごはん さつま揚げ チンゲン菜ゆかり和え 金時豆煮 すまし汁	オレンジ	あじさいゼリー クラッカー お茶	●米 ●白身魚すり身、玉ねぎ、人参、しょうが、スキムミルク ●チンゲン菜、人参、ゆかりふりかけ ●金時豆●木綿豆腐、もやし、ねぎ●オレンジ ◆かんでんばば◆クラッカー
24	木	ごはん 魚サクサク焼き ウインナーカレー炒め 切干大根サラダ 味噌汁	バナナ	ジャムサンド 牛乳	●米●カラスカレイ、パン粉、ごま ●ウインナー、カレー粉 ●切干大根、きゅうり、人参、ごま ●玉ねぎ、ほうれん草●バナナ ◆食パン、いちごジャム、ブルーベリージャム
25	金	おかかごはん 豆腐ハンバーグ キャベツ和え物 フライドポテト スープ 一口ゼリー	 お誕生日会		●米、鰹節 ●豚ひき肉、木綿豆腐、玉ねぎ、人参、スキムミルク、パン粉●キャベツ、きゅうり ●じゃがいも●レタス、人参●一口ゼリー ◆ホットケーキミックス、バター、レモン果汁、スキムミルク
26	土	あんかけうどん かぼちゃオープン焼き	オレンジ	お楽しみお菓子 牛乳	●ゆでうどん、豚肉、しょうが、白菜、人参、もやし、ねぎ ●かぼちゃ ●オレンジ
27	日				
28	月	ごはん 魚マヨネーズ焼き ひじき和風和え こんにやく土佐煮 味噌汁	りんご	麩ラスク ビスコ 牛乳	●米●鮭、玉ねぎ、人参、ピーマン、スキムミルク ●ひじき、きゅうり、人参、ごま●こんにやく、鰹節 ●木綿豆腐、えのき、ねぎ●りんご ◆おつゆ麩、バター◆ビスコ
29	火	ごはん 冷しゃぶ かぼちゃ天ぷら 味噌汁	バナナ	シュガートースト 牛乳	●米●豚肉、しょうが、白菜、もやし、人参、きゅうり、鰹節、ごま ●かぼちゃ、天ぷら粉 ●玉ねぎ、おつゆ麩、わかめ●バナナ ◆食パン、バター
30	水	ごはん 魚竜田揚げ ほうれん草白和え ちくわ磯部焼き スープ	オレンジ	プリン せんべい お茶	●米●赤魚、しょうが、小麦粉 ●ほうれん草、木綿豆腐、人参、糸こんにやく、ごま ●ちくわ、青のり ●キャベツ、人参●オレンジ ◆かんでんばば、スキムミルク◆塩せんべい

※仕入の都合・行事等により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

※初めて食べる食材がある場合、園にお知らせください。