

2022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 | 水 | ごはん 魚香味焼き マカロニナポリタン ブロッコリーおかか和え 味噌汁 | りんご | にんじんクッキー 牛乳 | ●米●さわら、しょうが、ねぎ、ごま ●マカロニ、玉ねぎ、ピーマン ●ブロッコリー、人参、かつお節●木綿豆腐、えのき、 わかめ●りんご ◆人参、小麦粉、バター、スキムミルク |
| 2 | 木 | ごはん 鶏肉唐揚げ 白菜ごま和え ポテトサラダ スープ | オレンジ | 炊き込みおにぎり お茶 | ●米●鶏肉、しょうが、にんにく、小麦粉●白菜、人参、 ごま●じゃがいも、きゅうり、コーン●チンゲン菜、春雨 ●オレンジ ◆米、ひじき、人参、油揚げ |
| 3 | 金 | ごはん つくねあんかけ じゃこサラダ ゆでウインナー すまし汁 | バナナ | きな粉トースト 牛乳 | ●米●鶏ひき肉、木綿豆腐、ひじき、玉ねぎ、人参 ●小松菜、人参、きゅうり、しらす干し、ごま ●ウインナー ●大根、わかめ、えのき●バナナ ◆食パン、きな粉、バター |
| 4 | 土 | ビビンバ丼 スープ | りんご | 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●木綿豆腐、キャベツ、ねぎ●りんご |
| 5 | 日 |  | | | |
| 6 | 月 | ハヤシライス ほうれん草白和え フライドポテト | オレンジ | 黒糖麩ラスク バナナ 牛乳 | ●米、豚肉、玉ねぎ、人参、グリーンピース、ハヤシルー、 スキムミルク●ほうれん草、人参、糸こんにゃく、 木綿豆腐、ごま●じゃがいも●オレンジ ◆麩、黒糖、バター◆バナナ |
| 7 | 火 | わかめご飯 魚照り焼き マカロニサラダ 人参唐揚げ 味噌汁 | さくらんぼ | ココアクッキー 牛乳 | ●米、わかめふりかけ●カラスカレイ、しょうが ●マカロニ、きゅうり、コーン●人参、にんにく、しょうが ●大根、なめこ、わかめ●さくらんぼ ◆小麦粉、バター、スキムミルク、ココア |
| 8 | 水 | ごはん 鶏肉マーメレード焼き チンゲン菜しらす和え こんにゃく甘辛煮 すまし汁 | バナナ | フルーツヨーグルト クラッカー お茶 | ●米●鶏肉、マーメレード ●チンゲン菜、人参、しらす干し ●こんにゃく ●玉ねぎ、えのき、木綿豆腐●バナナ ◆ヨーグルト、フルーツソース、スキムミルク◆ルヴァン |
| 9 | 木 | ごはん 魚サクサク焼き キャベツ塩昆布和え ちくわしょうゆマヨ炒め スープ | りんご | 大学芋 牛乳 | ●米●カラスカレイ、パン粉、ごま ●キャベツ、きゅうり、人参、塩昆布 ●ちくわ ●白菜、玉ねぎ、ねぎ●りんご ◆さつまいも、ごま |
| 10 | 金 | ごはん 豆腐まさご揚げ わかめしらす酢の物 かぼちゃオープン焼き 味噌汁 | オレンジ | ジャムサンド 牛乳 | ●米●木綿豆腐、鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、ひじき、 ねぎ、スキムミルク●わかめ、しらす干し、きゅうり、ごま ●かぼちゃ●キャベツ、油揚げ●オレンジ ◆食パン、イチゴジャム、ブルーベリージャム |
| 11 | 土 | ミートスパゲティー スープ | バナナ | お楽しみお菓子 牛乳 | ●スパゲティー、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、 ミートソース缶 ●木綿豆腐、白菜、ねぎ●バナナ |
| 12 | 日 |  | | | |
| 13 | 月 | ごはん 麻婆豆腐 ちくわ磯辺天ぷら もやし中華和え | りんご | セサミクッキー 牛乳 | ●米●豚ひき肉、木綿豆腐、玉ねぎ、人参、ねぎ、 しょうが、にんにく ●ちくわ、てんぷら粉、青のり ●もやし、きゅうり、人参、ごま油●りんご ◆小麦粉、ごま、バター、スキムミルク |
| 14 | 火 | ごはん 皮なしコーンしゅうまい キャベツツナ和え ペイクドじゃが すまし汁 | オレンジ | おかかおにぎり お茶 | ●米 ●豚ひき肉、玉ねぎ、コーン、しょうが、ごま油、 スキムミルク●キャベツ、人参、ツナ●じゃがいも、青のり ●おくら、えのき、木綿豆腐●オレンジ ◆米、かつお節、ごま |
| 15 | 水 | ゆかりごはん 魚フライ ゆでブロッコリー 切干大根サラダ 味噌汁 | バナナ | かぼちゃマフィン 牛乳 | ●米、ゆかりふりかけ●カラスカレイ、小麦粉、パン粉 ●ブロッコリー ●切干大根、きゅうり、人参、ごま ●もやし、人参、油揚げ、わかめ●バナナ ◆かぼちゃ、ホットケーキミックス、バター、スキムミルク |

2022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 | 木 | ごはん 鶏肉照り焼き ころもサラダ ほうれん草おかか和え 味噌汁 | りんご | あじさいゼリー お茶 | ●米●鶏肉、しょうが ●大豆、きゅうり、コーン、ツナ●ほうれん草、人参、 かつお節●玉ねぎ、人参、麩●りんご ◆寒天ババ、ヨーグルト、スキムミルク |
| 17 | 金 | ごはん 魚塩焼き かぼちゃ煮物 きゅうりごま和え けんちん汁 | オレンジ | レーズン蒸しパン 牛乳 | ●米●赤魚(0~2歳)、さば(3~5歳) ●かぼちゃ●きゅうり、もやし、ちくわ、ごま●鶏肉、 木綿豆腐、大根、ごぼう、人参、ごま油●オレンジ ◆ホットケーキミックス、レーズン、スキムミルク |
| 18 | 土 | 豚玉井 スープ | バナナ | お楽しみお菓子 牛乳 | ●米●豚肉、卵、玉ねぎ、人参、ねぎ ●春雨、キャベツ、えのき、ごま ●バナナ |
| 19 | 日 |  | |  | |
| 20 | 月 | ごはん 魚カレームニエル 中華和え 五目豆煮物 味噌汁 | オレンジ | ハートパイ 牛乳 | ●米●鮭、小麦粉、バター、カレー粉 ●きゅうり、もやし、ごま油 ●大豆、ひじき、こんにやく、人参、ちくわ●白菜、わか め、厚揚げ●オレンジ ◆パイシート |
| 21 | 火 | ごはん 塩バター肉じゃが チンゲン菜和え物 チーズ | さくらんぼ | ツナマヨトースト 牛乳 | ●米●豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、バター ●チンゲン菜、人参 ●チーズ●さくらんぼ ◆食パン、ツナ |
| 22 | 水 | ごはん 鶏肉コーンフレーク焼き 麻婆風春雨 白菜ゆかり和え 味噌汁 | バナナ | プリン せんべい お茶 | ●米●鶏肉、コーンフレーク ●豚ひき肉、春雨、ピーマン、人参、にんにく、しょうが、ご ま油●白菜、ゆかりふりかけ ●玉ねぎ、おくら、木綿豆腐●バナナ ◆寒天ババ、スキムミルク◆ぱりんこ |
| 23 | 木 | ごはん 魚竜田揚げ キャベツ塩昆布和え ウインナー炒め 味噌汁 | りんご | チーズクッキー 牛乳 | ●米●赤魚、しょうが、小麦粉●キャベツ、人参、ちくわ、 塩昆布●ウインナー、カレー粉 ●なめこ、油揚げ、わかめ●りんご ◆小麦粉、粉チーズ、バター、スキムミルク |
| 24 | 金 | しらすごはん キャベツハンバーグ ブロッコリーごま和え スパゲティサラダ スープ ひとくちゼリー | お誕生日会 | バナナマフィン 牛乳 | ●米、しらす干し、ゆかりふりかけ●豚ひき肉、キャベツ、 木綿豆腐、玉ねぎ、人参、パン粉、スキムミルク ●ブロッコリー、人参、ごま●スパゲティ、コーン、きゅうり ●チンゲン菜、玉ねぎ●一口ゼリー ◆ホットケーキミックス、スキムミルク、バター、バナナ、 ホイップクリーム |
| 25 | 土 | 野菜ラーメン 大根ツナ煮 | さくらんぼ | お楽しみお菓子 牛乳 | ●中華麺、豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、コーン、かま ぼこ、ねぎ ●大根、しょうが、ツナ ●さくらんぼ |
| 26 | 日 |  | |  | |
| 27 | 月 | ごはん 魚ごまだれ焼き ほうれん草おかか和え さつまいもサラダ 味噌汁 | バナナ | チーズパン 牛乳 | ●米●赤魚、しょうが、にんにく、ごま ●ほうれん草、人参、かつお節●さつまいも●木綿豆 腐、キャベツ、わかめ●バナナ ◆ホットケーキミックス、粉チーズ、スキムミルク、コーン、 枝豆 |
| 28 | 火 | カレーライス 高野豆腐煮物 ひじき和風サラダ | りんご | マカロニきな粉 牛乳 | ●米、豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、カレールー、 スキムミルク●高野豆腐●ひじき、小松菜、コーン、焼き のり、しらす干し、かつお節 ●りんご◆マカロニ、きな粉 |
| 29 | 水 | ごはん ポトフ かぼちゃ甘辛焼き 和風マリネ | オレンジ | キャロットケーキ 牛乳 | ●米●ウインナー、玉ねぎ、人参、大根、キャベツ、アス バラ●かぼちゃ●トマト、わかめ、きゅうり、ツナ ◆ホットケーキミックス、人参、レーズン、スキムミルク |
| 30 | 木 | ごはん ささ身フライ ほうれん草変わり和え こんにやく土佐煮 すまし汁 | バナナ | コーンフレーク 牛乳 | ●米●鶏ささ身、小麦粉、パン粉 ●ほうれん草、人参、ウインナー ●こんにやく、かつお節 ●木綿豆腐、えのき、人参●バナナ ◆コーンフレーク |

※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。