

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 ◆寒天パパ、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 ◆寒天パパ、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。