



## 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 スキムミルク	●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 スキムミルク	●米●鶏肉、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 スキムミルク	●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	わかめごはん 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 スキムミルク	●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 鶏肉マーマレード焼き 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、マーマレード ●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◆リッツ
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 スキムミルク	●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 スキムミルク	●米●木綿豆腐、鶏肉、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	焼きそば スープ	バナナ	お楽しみお菓子 牛乳	●焼きそば麺、豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、もやし、ピーマン、かつお節 ●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 スキムミルク	●米●豚肉、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 ●豚肉、木綿豆腐、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 スキムミルク	●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 ●切り干し大根、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 ころころサラダ 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 ◆寒天パバ、ヨーグルト、スキムミルク
17	金	ごはん 魚煮物 かぼちゃ天ぷら 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 スキムミルク	●米●赤魚(0～2歳)さば(3～5歳)、しょうが ●かぼちゃ、てんぷら粉●きゅうり、ちくわ、もやし、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	中華どんぶり スープ	バナナ	お楽しみお菓子 牛乳	●米、豚肉、白菜、もやし、人参、たけのこ、しょうが、ごま油●春雨、キャベツ、えのき、ごま ●バナナ
19	日				
20	月	ごはん 魚カレーニエル 中華和え 五目豆煮物 味噌汁	オレンジ	ハートパイ お茶	●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、こんにゃく、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 スープ	さくらんぼ	ツナマヨトースト スキムミルク	●米●豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、バター ●チンゲン菜、人参 ●チーズ●キャベツ、コーン●さくらんぼ ◆食パン、ツナ
22	水	ごはん 鶏肉コーンフ레이크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레이크 ●豚肉、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 スキムミルク	●米 ●赤魚、しょうが●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	/	バナナマフィン スキムミルク	●米、しらす干し、ゆかりふりかけ●豚肉、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	きつねうどん 大根ツナ煮	さくらんぼ	お楽しみお菓子 牛乳	●うどん、油揚げ、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 さつまいも天ぷら 味噌汁	バナナ	もちもちチーズパン スキムミルク	●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、てんぷら粉 ●木綿豆腐、キャベツ、わかめ●バナナ ●白玉粉、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 スキムミルク	●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 スキムミルク	●米●ウインナー、玉ねぎ、人参、大根、キャベツ、アスパラ●かぼちゃ●トマト、わかめ、きゅうり、ツナ ◆小麦粉、人参、ベーキングパウダー、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 こんにゃく土佐煮 すまし汁	バナナ	コーンフ레이크 牛乳	●米●鶏肉、小麦粉、パン粉 ●ほうれん草、人参、ウインナー ●こんにゃく、かつお節 ●木綿豆腐、えのき、人参●バナナ ◆コーンフ레이크

※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。