

6月分の献立とおもな材料の予定表

こどもトレーニングひろば しろやま様

日	曜	こんだて名	おもな材料
1	月	ごはん・1 食用ふりかけ ハンバーグケチャップソース煮 ジャガイモの素揚げ・えんどう えびかつ・ブロッコリーと卵のサラダ ミニトマト	米/(*ふりかけにたまご)/鶏肉・牛肉・たまご・玉ねぎ・パン粉(乳製品を含む)・ケチャップ・ウスターソース・洋風ソース(牛乳・バター・小麦粉・トマトピューレ・にんにくなど)/じゃがいも/えんどう/えび・鶏肉・大豆たんぱく・衣(小麦粉・たまご・パン粉(乳製品を含む))/ブロッコリー・たまご・マヨネーズ・パセリ・ケチャップ/ミニトマト/サラダ油・他
2	火	ごはん サーモンのレモン風味塩焼き 3種の野菜かき揚げ つくねのごま照り煮・きぬさや・にんじん 干し大根と豚肉のうま煮・ミニ大福	米/サーモン・レモン/いんげん・ごぼう・にんじん・じゃがいも・衣(小麦粉・片栗粉)/鶏肉・野菜(たまねぎ、にんじん、ごぼう)、パン粉、しょうゆ、砂糖、ラード、食塩、揚げ油(大豆油)、(原材料の一部に乳成分、豚肉を含む)/きぬさや/にんじん/干し大根・豚肉・うす揚げ・にんじん/餅粉・小豆・片栗粉/サラダ油・他
3	水	ごはん・豚ロースかつ・ごまかつソースかけ いんげんと赤ピーマンのソテー 絹揚げのすき焼き風煮もの ほうれん草入り卵焼き・フルーツ	米/豚肉・衣(小麦粉・たまご・パン粉(乳製品含む))・ごま/いんげん・赤ピーマン/絹あげ・白菜・牛肉・こんにやく・にんじん・しいたけ・ねぎ/ほうれん草・たまご/果実缶/サラダ油・他
4	木	ごはん・1 食用ふりかけ 若鶏の天ぷら・枝豆 ミニトマト・ジャーマンポテト 肉団子の照り焼き ツナとコーン、きゅうりのサラダ・ミニトマト	米/(*ふりかけにたまご)/鶏肉・衣(小麦粉・片栗粉・たまご)/枝豆/ミニトマト/じゃがいも・玉ねぎ・ポークウインナー(乳製品含む)・パセリ・コンソメ/まぐろ油漬け・とうもろこし・きゅうり・マヨネーズ・ケチャップ/鶏ひき肉・パン粉(乳製品含む)・片栗粉・小麦粉・大豆たんぱく・玉ねぎ・牛肉・豚肉/サラダ油・他
5	金	ひじきの彩りご飯 具だくさん野菜と鶏肉のかきたま汁 米粉のカップケーキ(イチゴ風味)	米・ひじき・にんじん・うす揚げ・大豆・むきまめ・豚ひき肉/たまご・鶏肉・かにかまぼこ・干しいたけ・小松菜・大根・にんじん・たまねぎ・ねぎ・はんぺん/豆乳・米粉・いちご(本品製造工場内では、小麦・卵・乳成分を含む製品を製造しております) /サラダ油他
8	月	ごはん・手作りふりかけ(カルシウム) ちりめんじゃこと胡麻かつお から揚げ(2個) マカロニのミートソース炒め かぼちゃと人参のカレー風味ベーコン煮 卵焼き・ほうれん草のごま和え	米・ちりめじゃこ・ごま・かつおぶし/鶏肉・衣(小麦粉・片栗粉)/マカロニ・牛ひき肉・豚ひき肉・パプリカ・ミックスベジタブル・トマト水煮・玉ねぎ/かぼちゃ・にんじん・とうもろこし・ベーコン(乳製品含む)・カレーアロマ(辛味成分なし)/たまご/ほうれん草・とうもろこし・ごま・ねりごま/ごま油・サラダ油・他
9	火	ごはん・さばのソース煮 粉ふきいも・にんじん 肉豆腐・いんげん ポークウインナーのケチャップ炒め・フルーツ	米/さば・小麦粉・片栗粉/じゃがいも・にんじん/豚肉・長ねぎ・つきこんにやく・きぬ揚げ/いんげん/ポークウインナー(乳製品含む)・ケチャップ/果実缶/サラダ油・他

10	水	ごはん チキン南蛮・ミニトマト ブロッコリーのごま和え・ごぼうのきんぴら 一口さんまの蒲焼風・さつまいもの甘煮	米/鶏肉・衣(小麦粉・片栗粉・たまご・牛乳)/ミニ トマト/ブロッコリー・ごま・ごま油/ごぼう・にんじん・い んげん/さんま・衣(片栗粉) /さつまいも/サラダ 油・他
11	木	ごはん・肉じゃが 白身魚の磯辺フライ きゅうりとコーンの甘酢サラダ 黒糖わらびもち	米/豚肉・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・つきこんにゃ く・グリーンピース/ほき・衣(小麦粉・パン粉)/きゅう り・とうもろこし・わかめ・ごま油/わらび餅粉・黄な 粉・黒糖/サラダ油・他
12	金	豚肉と10種の野菜カレーライス・ ゼリー	米/豚肉・豚ひき肉・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・ かぼちゃ・ブロッコリー・カリフラワー・パプリカ・トマト・ 小松菜・いんげん・しょうが・カレールウ(小麦粉、食 用油脂(パーム油、なたね油)、砂糖、でん粉、食 塩、カレー粉、デキストリン、さつまいもパウダー、酵 母エキスパウダー、白菜パウダー、香辛料、キャベ ツパウダー、オニオンパウダー、カラメル色素)・ウス ターソース・ケチャップ/ゼラチン/サラダ油・他
15	月	ごはん・さんまと枝豆の甘辛がらめ かぼちゃの素揚げ・たまごのソース煮 ミニトマト・れんこんとごぼうの和風マヨサラダ ほうれん草のごま和え	米/さんま・衣(片栗粉・小麦粉)・枝豆/かぼちゃ/ たまご/ミニトマト/れんこん・ごぼう・にんじん・マヨネ ーズ/ほうれん草・とうもろこし・ごま/サラダ油・ごま 油・他
16	火	ごはん・スパゲティナポリタン 肉団子照り焼き(2個) ポークウインナーとブロッコリーのソテー 根菜のきんぴら・大学いも	米/スパゲティ・ベーコン(乳製品含む)・パプリカ・た まねぎ/鶏ひき肉・パン粉(乳製品含む)・片栗粉・ 小麦粉・大豆たんぱく・玉ねぎ・牛肉・豚肉/ポーク ウインナー(乳製品含む)・ブロッコリー/ごぼう・れん こん・にんじん/さつまいも・ごま/サラダ油・他
17	水	チャーハン 野菜たっぷりうずらの中華スープ 焼きプリンタルト	米・玉ねぎ・たまご・焼き豚(乳製品を含む)・かまぼ こ・ミックスベジタブル・ねぎ・鳥がらスープ/鶏肉・キ ャベツ・小松菜・竹の子・しいたけ・きくらげ・にら・も やし・にんじん・たまねぎ・ねぎ・はんぺん・うずらのた まご・ケイトンタン/小麦粉・マーガリン・牛乳・たまご /サラダ油他
18	木	わかめごはん チキンステーキトマトソース煮 フライドポテト 添え温野菜(えんどう、にんじん) 白身魚のフリッター・ごぼうのごま煮 キャベツとコーンのサラダ	米・わかめ/鶏肉・焼き衣(小麦粉・たまご)トマト・玉 ねぎ/じゃがいも/えんどう/にんじん/ほき・衣(小麦 粉・とうもろこし粉・米粉)(調味料などの一部に乳・ 大豆・鶏肉・豚肉を含む)/ごぼう・にんじん・ごま/キ ャベツ・とうもろこし・赤ピーマン・マヨネーズ/サラダ 油・他
19	金	おにぎり 肉野菜炒め・じゃこ野菜の厚焼き卵 里芋とにんじんの甘辛煮 きゅうりのごま酢和え	米/(*ふりかけにたまご)/豚肉・もやし・たまねぎ・に んじん・パプリカ・ごま/たまご・ちりめんじゃこ・ほうれ ん草・ねぎ・にんじん・玉ねぎ・牛乳/さといも・にんじ ん/きゅうり・とうもろこし・ごま・ごま油/サラダ油・他

22	月	ごはん・和牛メンチかつ きぬさやのおかか和え ひじきの五目炒り煮 にんじん りんごときゅうりのポテトサラダ・ゆで卵	米/牛肉・豚肉・玉ねぎ・たまご・大豆たんぱく・衣(小麦粉・たまご・パン粉(乳製品含む))/きぬさや・かつおぶし/ひじき・きくらげ・にんじん・うす揚げ・大豆・枝豆/にんじん/りんご・きゅうり・じゃがいも・マヨネーズ/たまご/サラダ油・他
23	火	五目混ぜ寿司 鮭の塩焼き にんじんととうもろこし、さくらえびのかき揚げ かぼちゃとちくわの甘辛煮 きぬさや・だし巻き・黒糖わらびもち	米・竹の子・しいたけ・干し大根・にんじん・れんこん・こんにやく・ごぼう・鶏肉・むきまめ/銀鮭/にんじん・とうもろこし・さくらえび・衣(小麦粉・片栗粉・たまご)/かぼちゃ・ちくわ/きぬさや/たまご/わらびもち粉・きな粉・黒糖 /サラダ油・他
24	水	ごはん・豚肉の生姜焼き風 粉ふきいも・ミニトマト かにかまの磯部揚げ 揚げごぼうのごまがらめ きゅうりとコーンのオーロラサラダ	米/豚肉・玉ねぎ・しょうが/じゃがいも/ミニトマト/すりみ・カニエキス・衣(でん粉・小麦粉・たまご・パン粉(乳製品含む)・青のり)/ごぼう・にんじん・ごま/きゅうり・とうもろこし・マヨネーズ・ケチャップ/サラダ油・他
25	木	ごはん・チキンカレー ゼリー	米/鶏肉・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・パプリカ・しょうが・カリフラワー・カレールウ(小麦粉、食用油脂(パーム油、なたね油)、砂糖、でん粉、食塩、カレー粉、デキストリン、さつまいもパウダー、酵母エキスパウダー、白菜パウダー、香辛料、キャベツパウダー、オニオンパウダー、カラメル色素)・ウスターソース・ケチャップ/ゼラチン/サラダ油・他
26	金	ごはん・手作りふりかけ(鉄分) ひじきとごまかつお パプリカとベーコンのトマトスパゲティ 白身魚のチーズフライ・ポークウインナー ブロッコリー・コールスローサラダ さつまいものスイートバター煮	米/ひじき・ごま・かつお/スパゲティ・パプリカ・玉ねぎ・ベーコン(乳製品含む)・トマト水煮/たら・衣(小麦粉・パン粉(大豆含む)・チーズ)/ポークウインナー(乳製品含む)/ブロッコリー/キャベツ・にんじん・マヨネーズ/さつまいも・バター/ごま油・サラダ油・他
29	月	ごはん・1 食用ふりかけ 鶏のから揚げ・ミニトマト いんげんのごま和え・卵焼き チキンボールケチャップ甘酢炒め ゆでととうもろこし	米/(*ふりかけにたまご)/鶏肉・衣(小麦粉・片栗粉)/ミニトマト/ブロッコリー・ごま・ごま油/たまご/鶏ひき肉・パン粉(乳製品含む)・牛乳・片栗粉・小麦粉・大豆たんぱく・玉ねぎ・牛肉・豚肉/とうもろこし/サラダ油・他
30	火	ごはん・1 食用ふりかけ 五目焼きそば・春巻き 絹あげと枝豆の甘口チリソース煮 卵のしょうゆ煮 きゅうりと寒天のサラダ	米/(*ふりかけにたまご)/中華めん(製造工場では、そばを含む製品を生産しています)・キャベツ・にんじん・赤ピーマン・豚肉・青のり/小麦粉・たまねぎ・たけのこ・にんじん・キャベツ・鶏肉・オイスターソース/絹あげ・枝豆・ごま油/たまご/きゅうり・寒天・にんじん・とうもろこし/サラダ油・他