

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	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・こんにゃく・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
2	木	ごはん・1食用ふりかけ 若鶏の竜田揚げ・枝豆 ジャーマンポテト ツナとコーン、きゅうりのサラダ フィッシュソーセイジのケチャップ炒め	米/(*ふりかけにたまご)/鶏肉・衣(小麦粉・片栗粉・大豆油(揚げ油))枝豆/じゃがいも・玉ねぎ・ベーコン(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・赤パプリカ・マヨネーズ・ケチャップ/魚肉ソーセイジ/サラダ油・他
3	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
6	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・ちりめんじゃこ・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
7	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・つきこんにゃく・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
8	水	ごはん チキン南蛮 ブロッコリーのごま和え・ごぼうのきんぴら つくねの照り焼き さつまいもの甘煮	米/鶏肉・衣(小麦粉・片栗粉・たまご・牛乳)/ブロッコリー・赤パプリカ・ごま・ごま油/こぼろ・にんじん・いんげん/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)/さつまいも/サラダ油・他
9	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

10	金	野菜たっぷりカレーライス・ゼリー	米/豚肉・鶏肉・牛ひき肉・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
13	月	ごはん・豚肉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 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/豚肉・衣(片栗粉・小麦粉・たまご・大豆油)・枝豆/かぼちゃ/たまご/れんこん・ごぼう・赤パプリカ・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
14	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 フルーツ	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/果実缶/サラダ油・他
15	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
16	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
17	金	おにぎり 肉野菜炒め・じゃこと野菜の厚焼き卵 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

20	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・赤パプリカ・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
21	火	五目混ぜ寿司 鮭の塩こうじ焼き 若鶏の磯辺天ぷら かぼちゃとにんじん、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・塩こうじ/鶏肉・衣(小麦粉・片栗粉・青のり・たまご)/かぼちゃ・にんじん・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
22	水	ごはん・豚肉の生姜焼き風 粉ふきいも・人参の煮物 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/にんじん/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・赤パプリカ・マヨネーズ・ケチャップ/サラダ油・他
23	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
24	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
27	月	ごはん 鶏のから揚げ フィッシュソーセイジのケチャップ炒め いんげんのごま和え・卵焼き チキンボール照り焼き ゆでとうもろこし	米/鶏肉・衣(小麦粉・片栗粉)/魚肉ソーセージ/いんげん・赤ピーマン・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

28	火	<p>鮭と青菜のふりかけごはん 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</p>	<p>米/米・さけ・大根葉/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・鶏肉・豚肉・竹の子・オイスターソース・(乳成分・ごま・大豆・りんごを含む)・ラード・春雨/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</p>
29	水	<p>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 フルーツ</p>	<p>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/フルーツ/サラダ油・他</p>
30	木	<p>ごはん 鮭の塩レモン焼き 野菜のかき揚げ 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</p>	<p>米/銀鮭・レモン/いんげん・ごぼう・にんじん・とうもろこし・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</p>