

令和2年6月

献立もいつけ図

※材料、その他の都合により献立を変更することがあります

食品群	体内でのはたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子を整える

	月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日
こんだて					
あか	牛乳,鶏むね肉	かつお節,チクワ,牛乳,鶏もも肉	かつお節,さけ,牛乳,豚もも肉	かつお節,牛乳,ちくわ,豚もも肉	かつお節,牛乳,鶏もも肉,絹ごし豆腐
き	精白米,かたくり粉,ごま油,なたね油,押し麦,春雨	なたね油,押し麦,精白米	ごま油,サラダ油,なたね油,精白米,白ごま	精白米,サラダ油,なたね油,里芋	精白米,なたね油
みどり	キャベツ,こまつな,にんじん	グレープフルーツ,こんにゃく,にんじん,乾しいたけ,絹さや,にんじん,もやし	こんにゃく,さんとうさい,とうがん,にんじん,絹さや	キャベツ,こんにゃく,たまねぎ,にら,にんじん,もやし,赤ピーマン	りんご,にんじん,長ねぎ,たまねぎ
こんだて					
あか	牛乳,豚ひき肉,木綿豆腐	カットわかめ,牛乳,絹ごし豆腐	チャックロール,牛乳	かつお節,牛乳,国産鶏と根菜の平つくね,生アーサ,豚もも肉	国産ミートバーグ,ベーコン,牛乳
き	精白米,かたくり粉,ごま油,なたね油	精白米,なたね油,押し麦,小麦粉,白ごま	精白米,じゃがいも,なたね油,スイートコーン,小麦粉	なたね油,精白米	じゃがいも,なたね油,スイートコーン
みどり	オレンジ,たけのこ,にんじん,長ねぎ,にんじん,たまねぎ,とうがん	にんじん,もやし	キャベツ,にんじん,ブロッコリー,マッシュルーム,赤ピーマン,たまねぎ	ごぼう,にんじん,乾しいたけ	セロリー,たまねぎ,トマトダイス缶,にんじん,ブロッコリー,たまねぎ
こんだて					
あか	かつお節,シーチキン,ナレック,牛乳,絹ごし豆腐,厚揚げ	かつお節,いわし,牛乳,白かまぼこ	チャックロール,牛乳,絹ごし豆腐	かつお節,牛乳,鶏もも肉,豚肉かたロール	牛乳,鶏むね肉,生クリーム,豚ひき肉
き	精白米,なたね油	精白米,サラダ油	精白米,かたくり粉,ごま油,なたね油	なたね油,精白米	精白米,かたくり粉,じゃがいも,なたね油,小麦粉
みどり	えのきたけ,にんじん,ねぎ,もやし,からしな	キャベツ,たまねぎ,とうがん,にら,にんじん,ねぎ,もやし,乾しいたけ	たまねぎ,ピーマン,黄ピーマン,乾しいたけ,赤ピーマン,にんじん,しょうが	しめじ,にんじん,絹さや	セロリー,たまねぎ,トマトダイス缶,にんじん,ピーマン,たまねぎ
こんだて		慰霊の日			
あか	かつお節,シーチキン,ナレック,チキアギ,牛乳		かつお節,シーチキン,ナレック,チキアギ,チョップドランチポーク,牛乳	かつお節,きざみ昆布,牛乳,豚Bロール,白かまぼこ	牛乳,鶏もも肉,豚肉かたロール
き	なたね油,黒ごま,小麦粉,精白米		精白米,なたね油,押し麦	じゃがいも,なたね油,精白米	かたくり粉,ごま油,なたね油,中華めん
みどり	キャベツ,にら,にんじん,ほうれん草		さんとうさい,にら,にんじん,パパイア,もやし	こんにゃく,さんとうさい,にんじん,しょうが	きくらげ,たまねぎ,チンゲンサイ,にんじん,はくさい,大根
こんだて					
あか	牛乳,鶏むね肉	ほき切り身,牛乳,鶏むね肉皮なし			
き	精白米,じゃがいも,なたね油,小麦粉	精白米,かたくり粉,クリームコーン缶,なたね油,スイートコーン,小麦粉			
みどり	トマトダイス缶,にんじん,たまねぎ,大根	にんじん,ブロッコリー,にんじん,トマト			

