

# 令和3年 6月 予定献立表

南天 Okinawa株式会社 会社

食品群	体内でのほたらき
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	火 1日	水 2日	木 3日	金 4日	
こんだて		<b>ドレッシング</b> 果物 コーンサラダ 牛乳 ごはん マーボー豆腐	いちごゼリー タコライス ごはん 牛乳 クリームスープ	<b>ドレッシング</b> ゴーヤー温ナムル 白身魚フライ ごはん 牛乳 ハッシュドビーフ	<b>ドレッシング</b> 小松菜のアーモンド和 いわしのトマト煮 麦ご飯 牛乳 根菜汁	
あか		わかめ、牛乳、大豆タンパク、豚ひき肉、木綿豆腐	牛乳、大豆タンパク、白花豆 & 白いんげん豆ペースト、合びき肉、鶏もも肉	牛肉、牛乳、白身魚フライ、鶏ささみチャンク	かつお節、牛乳、いわしのトマト煮	
き		精白米、かたくり粉、ごま油、なたね油、コーン	精白米、なたね油、小麦粉、チーズ	精白米、じゃがいも、なたね油、小麦粉	押し麦、精白米、アーモンド	
みどり		オレンジ、キャベツ、にら、たまねぎ、きゅうり	キャベツ、たまねぎ、トマト、にんじん、ほうれん草	にんじん、マッシュルーム、もやし、たまねぎ、にがうり	大根、にんじん、もやし、小松菜、ごぼう	
こんだて	7日	8日	9日	10日	11日	
あか	国産鶏と根菜の平つくね ひじきの五目炒め 牛乳 ごはん けんちん汁	果物 大根とたけのこのオイスター炒 牛乳 ごはん 春雨スープ	ゴマなしミニフィッシュ さんまのみぞれ煮 牛乳 クワージュシー もずくのみぞ汁	きんぴらレンコン きびなごのフライ 牛乳 ごはん すまし汁	からしな炒め 厚焼きたまご 牛乳 わかめごはん みぞ汁	
あか	かつお節、チキアギ、牛乳、国産鶏と根菜の平つくね、豚肉、ひじき	牛乳、鶏肉	かつお節、さんまみぞれ煮、牛乳、絹ごし豆腐、白かまぼこ、三枚肉、ひじき、もずく	かつお節、牛乳、絹ごし豆腐、きびなご	かつお節、ツナ、牛乳、厚揚げ、わかめ、五目厚焼き玉子	
き	なたね油、精白米	精白米、ごま油、なたね油、春雨	なたね油、精白米、ゴマなしミニフィッシュ	かたくり粉、ごま油、なたね油、小麦粉、精白米、白ごま	じゃがいも、なたね油、精白米	
みどり	あお豆、キャベツ、にんじん、もやし、大根、ごぼう、こんにゃく	こまつな、にんじん、大根、たけのこ、りんご	えのきたけ、ごぼう、にんじん、しいたけ、ねぎ	えのきたけ、にんじん、れんこん、絹さや、こんにゃく、しいたけ、小松菜	しめじ、にんじん、もやし、大根、からしな	
こんだて	14日	15日	16日	17日	18日	
あか	<b>ドレッシング</b> 果物 ごぼうサラダ 牛乳 きのご炊き込みご飯 ゆし豆腐	<b>ドレッシング</b> おさつスティック ポークシューマイ 牛乳 煮込みうどん ツナサラダ	豆腐チャンフルー さんまのかぼすレモン煮 牛乳 ごはん 切り干し大根汁	牛乳 ハンバーグカレーライス 牛乳 ごはん フルーツポンチ	厚揚げの中華煮 キャベツメンチカツ 牛乳 ごはん 小松菜スープ	
あか	かつお節、牛乳、豚肉、油揚げ、とりささみチャンク、ゆし豆腐	かつお節、牛乳、豚肉、ポークシューマイ、油揚げ、なると、ツナ	かつお節、牛乳、豚肉、木綿豆腐、チョップドポーク、さんまのかぼすレモン煮	国産鶏豚ハンバーグ、牛乳	牛乳、厚揚げ、キャベツメンチカツ、鶏もも肉	
き	なたね油、精白米	なたね油、コーン、うどん	精白米、なたね油	精白米、じゃがいも、なたね油、小麦粉	かたくり粉、ごま油、なたね油、精白米	
みどり	オレンジ、ごぼう、にんじん、しいたけ、しめじ、ねぎ、きゅうり	キャベツ、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、きゅうり、おさつスティック	キャベツ、にら、にんじん、もやし、切り干し大根、しいたけ	たまねぎ、にんじん、パイン、みかん、黄桃、ナタデココ	にんじん、はくさい、しいたけ、たまねぎ、えのきたけ、小松菜	
こんだて	21日	22日	23日	24日	25日	
あか	<b>ドレッシング</b> フラワーサラダ もずく丼 牛乳 ごはん アガラサー かぼちゃのみぞ汁	<b>球技大会</b>		ほうれん草オムレツ バジルソテー 牛乳 ごはん 焼きショコラ ミネストローネ	果物 ミートボール 牛乳 ごはん カレーピラフ ベジタブルスープ	
あか	かつお節、牛乳、合いびき肉、大豆タンパク、もずく			ウインナー、牛乳、鶏肉、ほうれん草オムレツ	ベーコン、牛乳、ミートボール	
き	精白米、かたくり粉、なたね油、コーン			ABCマカロニ、精白米、じゃがいも、コーン	コーン、精白米	
みどり	あお豆、カリフラワー、こまつな、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、かぼちゃ			たまねぎ、トマト、にんじん	オレンジ、にんじん、たまねぎ、カリフラワー、グリーンピース、ほうれん草	
こんだて	28日	29日	30日	1日	2日	
あか	チンチャオロース ジャンボひじき 牛乳 ごはん わかめスープ	<b>期末考査</b>				
あか	わかめ、牛肉、牛乳、ジャンボひじきシューマイ	<b>期末考査</b>				
き	精白米、かたくり粉、ごま油、なたね油、コーン、白ごま	<b>期末考査</b>				
みどり	えのきたけ、たまねぎ、しいたけ、三色ピーマン	<b>期末考査</b>				

※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。