



# 献立表



日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える
1月	ごはん ハニーマスタードチキン カミカミサラダ アスパラスープ ジョア ストロベリー	鶏肉、細切り昆布、 <b>草間減塩無添ポークアランク</b> 、ジョア	米、強化米、はちみつ、ノンエッグマヨネーズ、ごま	ごぼう、人参、アスパラガス、とうもろこし、玉ねぎ
2火	もち麦入りごはん バリバリ春巻き おかひじきのおひたし みそ汁(じゃが芋・玉葱)	春巻、かつお節、豆腐、わかめ、煮干し粉、 <b>みそ</b> 、牛乳	米、もち麦、米油、じゃがいも	おかひじき、人参、もやし、キャベツ、玉ねぎ
3水	麦入りごはん 生揚げの味噌炒め もやしとハムのさっぱり和え 沢煮椀 オレンジ	豚肉、生揚げ、 <b>みそ</b> 、 <b>草間ハム</b> 、鶏肉、かつお節	米、大麦、砂糖、米油、ごま油、緑豆春雨	生姜、キャベツ、パプリカ、もやし、きゅうり、人参、大根、ごぼう、えのきたけ、オレンジ
4木	玄米入りごはん いわしの揚げ照り 野菜のゆかり和え ごまみそ汁 歯と口の健康週間ゼリー	いわし開き、ちくわ、生揚げ、 <b>みそ</b> 、かつお節、煮干し粉	米、玄米、米油、砂糖、さつまいも、ごま、歯と口の健康週間ゼリー	キャベツ、きゅうり、人参、ぶなしめじ
5金	アスパラと鶏のスパゲティ 野菜とベーコンのスープ さつまいもかりんとう 牛乳	鶏肉、ベーコン、牛乳	スパゲティ、米油、さつまいも、沖縄粉状黒糖	アスパラガス、エリンギ、玉ねぎ、生姜、キャベツ、しめじ、人参、とうもろこし
8月	ごはん 高野豆腐の煮物 五色納豆 みそ汁(大根・行者菜) 野菜ジュース	鶏肉、高野豆腐、納豆、 <b>草間ハム</b> 、かつお節、のり、油揚げ、煮干し粉、 <b>みそ</b>	米、強化米、米油、砂糖	ごぼう、人参、干椎茸、玉ねぎ、ほうれん草、大根、 <b>行者菜</b>
9火★	タコライス(玄米入りごはん) もずくスープ バナナ	豚肉、★チーズ、もずく、豆腐	米、玄米、米油	玉ねぎ、人参、 <b>にんにく</b> 、トマト、トマトケチャップ、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、ねぎ、バナナ
10水	麦入りごはん 鶏肉のごま塩焼き わかめサラダ 野菜ポトフ 元気ヨーグルト	鶏肉、わかめ、 <b>草間減塩無添ポークアランク</b> 、ヨーグルト	米、大麦、ごま、ごま油、砂糖、じゃがいも	<b>にんにく</b> 、人参、もやし、きゅうり、とうもろこし、キャベツ、玉ねぎ、セロリ
11木	青しごごはん コーンコロッケ 切干大根の煮物 みそ汁(キャベツ・小松菜) 豆乳パンナコッタ	<b>打ち豆</b> 、さつまいも、油揚げ、かつお節、 <b>みそ</b> 、煮干し粉	米、強化米、コーンコロッケ、米油、糸こんに、砂糖、豆乳パンナコッタ(いちご)	切干大根、干椎茸、人参、キャベツ、しめじ、小松菜
12金	もち麦入りごはん ホキのフレイク焼き ブロッコリーサラダ ビーフンスープ 牛乳	ホキ、鶏肉、豚肉、牛乳	米、もち麦、ノンエッグマヨネーズ、パン粉、コーンフレイク、ビーフン、ごま油	トマトケチャップ、乾燥パセリ、ブロッコリー、キャベツ、人参、とうもろこし、もやし、たけのこ、ねぎ
15月	麦入りごはん 青のり鶏天 中華サラダ チンゲン菜となとのスープ ソファールヨーグルト	鶏肉、青のり、 <b>草間ハム</b> 、豆腐、なると、ソファール	米、大麦、小麦粉、米粉、米油、緑豆春雨、砂糖、ごま油、ごま	生姜、もやし、人参、きゅうり、とうもろこし、青梗菜
16火★	ごはん 豆腐ハンバーグ トマトソース じゃが芋とツナの煮物 にらたま汁 野菜ジュース	ツナ、豆腐、★たまご、かつお節	米、強化米、豆乳バター、砂糖、じゃがいも、つきこん、麩、でんぷん	<b>にんにく</b> 、しめじ、マッシュルーム、国産トマトピューレ、 <b>玉ねぎ</b> 、グリーンピース、人参、 <b>行者菜</b>
17水	ハヤシライス(玄米入りごはん) 揚げポテト彩りサラダ フルーツポンチ 牛乳	豚肉、鶏肉、牛乳	米、玄米、豆乳バター、じゃがいも、米油、砂糖、アイスカットゼリー	<b>にんにく</b> 、しめじ、 <b>玉ねぎ</b> 、人参、マッシュルーム、トマトケチャップ、グリーンピース、キャベツ、ブロッコリー、とうもろこし、レモン、バイン缶、みかん、りんご黄桃ラフランス白桃
18木	ごはん さばの照り焼き 小松菜と厚揚げの煮物 豚汁 河内晩柑	さば、生揚げ、かつお節、豚肉、豆腐、 <b>みそ</b>	米、強化米、砂糖、じゃがいも	しめじ、人参、小松菜、キャベツ、大根、ごぼう、ねぎ、河内晩柑
19金	味噌ラーメン えびシューマイ カリカリごぼうアーモンド バナナ	豚肉、 <b>みそ</b> 、えびシューマイ、かえり煮干し	国産小麦ラーメン、米油、砂糖、ごま油、ごま、でんぷん、アーモンド	キャベツ、もやし、 <b>行者菜</b> 、国産水煮メンマ、人参、とうもろこし、ごぼう、バナナ
22月	もち麦入りごはん さけの塩焼き 切り昆布の煮物 豆乳みそ汁 牛乳	さけ、すき昆布、油揚げ、 <b>打ち豆</b> 、豚肉、かつお節、有機豆乳、 <b>みそ</b> 、牛乳	米、もち麦、つきこん、砂糖	ごぼう、人参、大根、白菜、しめじ、ねぎ
23火	ごはん 鶏の治部煮 ひじきの香りしめじ みそ汁(なす・油揚げ) カップdeヤクルト	鶏肉、ひじき、油揚げ、かつお節、煮干し粉、 <b>みそ</b> 、カップdeヤクルト	米、強化米、でんぷん、米油、麩、砂糖、ごま油、ごま	生姜、ねぎ、人参、キャベツ、きゅうり、なす
24水	麻婆豆腐丼(玄米入りごはん) 小松菜の中華和え ほうれん草とベーコンのスープ 野菜ジュース	豚肉、豆腐、 <b>みそ</b> 、かまぼこ、ベーコン	米、玄米、砂糖、でんぷん、ごま油、ごま	生姜、 <b>にんにく</b> 、人参、ねぎ、干椎茸、 <b>行者菜</b> 、もやし、小松菜、玉ねぎ、ほうれん草、とうもろこし、ブロッコリー
25木	ロールパン えびカツ フレンチサラダ 米粉のクラムチャウダー オレンジ	えびカツ、ベーコン、あさり、有機豆乳、豆乳生クリーム	ロールパン(卵乳不使用)、米油、じゃがいも、米粉、豆乳バター	キャベツ、人参、ブロッコリー、 <b>玉ねぎ</b> 、マッシュルーム、パセリ、オレンジ
29月	ごはん 炒り豆腐 野菜のごま和え みそ汁(さつま芋・もやし) 野菜ジュース	豆腐、豚肉、ひじき、油揚げ、かつお節、煮干し粉、 <b>みそ</b>	米、強化米、米油、砂糖、でんぷん、ごま、上白糖、さつまいも	ねぎ、人参、キャベツ、小松菜、とうもろこし、もやし
30火	やわらか秘伝豆ごはん さわらの西京焼き 五目きんぴら みそ汁(小松菜・しめじ) 牛乳	昆布、さわか、 <b>みそ</b> 、豚肉、生揚げ、かつお節、煮干し粉、牛乳	米、強化米、砂糖、つきこん、ごま、ごま油	秘伝豆、ごぼう、人参、れんこん、干椎茸、小松菜、しめじ

歯と口の健康週間  
6/4  
6/1

よく噛んでたべましょう



食育の日 献立

- 月平均値422Kcal たんぱく質17.2g 脂質11.9g 塩分1.4g
- 材料の都合により、食材を変更することがあります。
- ごはんは長井市産はえぬき一等米です。
- 長井市産の食材は太字になっています。

★アレルギー食 提供日  
6/9(火) 乳  
6/16(火) 卵