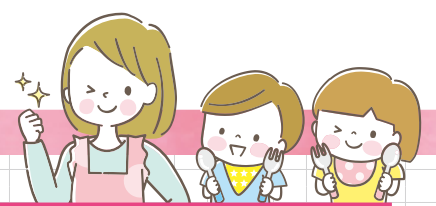


# PAKUMOGU 6月献立別栄養素



日付	献立	材 料 名		
		体を作る「赤」 (魚類・肉類・豆類・乳類・卵類)	体の調子を整える「緑」 (野菜類・藻類・くだもの類)	エネルギーのもとになる「黄」 (穀類・油脂類・砂糖類・いも類)
6/1(月)	<ul style="list-style-type: none"> <li>お子さま回鍋肉</li> <li>みたらしさつま芋</li> </ul>	豚肉・みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・小ねぎ・しょうが・にんにく	砂糖・でん粉・ごま油・さつま芋・いりごま・油
6/2(火)	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏の唐揚げ 国産みかんソース</li> <li>切干大根煮</li> </ul>	鶏肉	リーフレタス・しょうが・にんにく・みかん・レモン・切干大根・人参・グリーンピース・干しいたけ	砂糖・でん粉・油
6/3(水)	<ul style="list-style-type: none"> <li>辛くない麻婆豆腐</li> <li>枝豆とコーンのかき揚げ</li> </ul>	豆腐・豚肉・枝豆	玉ねぎ・赤パプリカ・黄パプリカ・小ねぎ・しょうが・にんにく・ホールコーン	砂糖・ごま油・でん粉・天ぷら粉・油
6/4(木)	<ul style="list-style-type: none"> <li>中華丼</li> <li>大根と揚げのみそ汁</li> </ul>	豚肉・油揚げ・みそ	白菜・玉ねぎ・人参・グリーンピース・にんにく・大根	ごま油・ごはん・砂糖・でん粉
6/5(金)	<ul style="list-style-type: none"> <li>デミチーズチキン</li> <li>かぼちゃのコンソメ煮</li> </ul>	鶏肉・チーズ	ブロッコリー・ホールコーン・かぼちゃ	砂糖・油・小麦粉・バター
6/6(土) 週替わりメニュー	<ul style="list-style-type: none"> <li>赤魚のムニエル トマトソースかけ</li> <li>ハムとレタスのサラダ</li> </ul>	赤魚・ロースハム	赤パプリカ・黄パプリカ・玉ねぎ・にんにく・トマト・リーフレタス	マカロニ・砂糖・小麦粉・油・バター・マヨネーズ
6/8(月)	<ul style="list-style-type: none"> <li>3色鶏そぼろ丼</li> <li>糸こんにゃくと枝豆の煮物</li> </ul>	鶏肉・たまご・枝豆	小松菜・きざみのり・しょうが・にんにく・糸こんにゃく・たけのこ・人参	砂糖・ごま油・油・ごはん
6/9(火)	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚ロースとかぼちゃの金平風炒め</li> <li>大根のおかか煮</li> </ul>	豚肉・かつおぶし	かぼちゃ・玉ねぎ・リーフレタス・しょうが・にんにく・大根・小ねぎ	いりごま・砂糖・はちみつ・でん粉・油・小麦粉
6/10(水)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ふんわりジューシー♪包み焼きハンバーグ</li> <li>野菜のコンソメスープ</li> </ul>	ハンバーグ・牛乳・みそ・枝豆	ホールコーン・ブロッコリー・にんにく・トマト・玉ねぎ・人参	油
6/11(木)	<ul style="list-style-type: none"> <li>とろっと照りたまチキン</li> <li>白菜のあおさ和え</li> </ul>	鶏肉・たまご	リーフレタス・しょうが・白菜・人参・あおさ	砂糖・でん粉・油
6/12(金)	<ul style="list-style-type: none"> <li>定番の味!ナポリタン</li> <li>コーンサラダ</li> </ul>	ウインナー・パルメザンチーズ	玉ねぎ・ピーマン・トマト・にんにく・リーフレタス・人参・ホールコーン	スパゲッティ・油・バター・ドレッシング
6/13(土) 週替わりメニュー	<ul style="list-style-type: none"> <li>たらの中華風野菜あんかけ</li> <li>ミックス野菜の卵焼き</li> </ul>	たら・たまご	小松菜・玉ねぎ・人参・ミックスベジタブル	砂糖・でん粉・油・ごま油
6/15(月)	<ul style="list-style-type: none"> <li>簡単!手づくり洋風つくね</li> <li>キャベツとウインナーのコンソメ煮</li> </ul>	鶏肉・ウインナー	玉ねぎ・リーフレタス・キャベツ・人参	じゃが芋・油・小麦粉・バター
6/16(火)	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉のトマトソース</li> <li>かぼちゃとブロッコリーのサラダ</li> </ul>	豚肉・チーズ	玉ねぎ・ピーマン・にんにく・トマト・かぼちゃ・ブロッコリー	砂糖・油・マヨネーズ
6/17(水)	<ul style="list-style-type: none"> <li>カレイのコーンタルタルがけ</li> <li>ごぼうとベーコンの塩きんぴら</li> </ul>	かレイ・たまご・ベーコン	ホールコーン・リーフレタス・人参・玉ねぎ・ごぼう	マヨネーズ・小麦粉・バター・いりごま・ごま油
6/18(木)	<ul style="list-style-type: none"> <li>フライドポテトで作る かぼちゃとポテトのミート焼き</li> <li>ミックス野菜スープ</li> </ul>	豚肉・チーズ	玉ねぎ・かぼちゃ・トマト・ミックスベジタブル	じゃが芋・油・砂糖・小麦粉・でん粉
6/19(金)	<ul style="list-style-type: none"> <li>甘辛照り焼きチキン</li> <li>カレーマカロニ</li> </ul>	鶏肉	キャベツ・ミニトマト・しょうが・赤パプリカ・黄パプリカ	砂糖・でん粉・油・小麦粉・マカロニ・マヨネーズ
6/20(土) 週替わりメニュー	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛丼</li> <li>きゅうりと卵の中華サラダ</li> </ul>	牛肉・たまご	糸こんにゃく・玉ねぎ・グリーンピース・きゅうり	砂糖・油・ごはん・いりごま・ごま油
6/22(月)	<ul style="list-style-type: none"> <li>おさかなハンバーグ照り焼きソース</li> <li>小松菜と人参のスープ</li> </ul>	おさかなハンバーグ	ミニトマト・ブロッコリー・小松菜・人参	砂糖・でん粉・バター
6/23(火)	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏の唐揚げ甘酢あんかけ</li> <li>かぼちゃの甘煮</li> </ul>	鶏肉	キャベツ・人参・小ねぎ・しょうが・にんにく・かぼちゃ	いりごま・砂糖・ごま油・でん粉・油
6/24(水)	<ul style="list-style-type: none"> <li>食欲そそる!ポークチャップ</li> <li>ブロッコリーのミモザ風</li> </ul>	豚肉・たまご	玉ねぎ・キャベツ・紫キャベツ・ブロッコリー・人参	小麦粉・油・マヨネーズ
6/25(木)	<ul style="list-style-type: none"> <li>レンジで簡単!親子丼</li> <li>厚揚げとリーフのサラダ</li> </ul>	鶏肉・たまご・厚揚げ	玉ねぎ・グリーンピース・リーフレタス・きざみのり・にんにく	砂糖・ごはん・ごま油
6/26(金)	<ul style="list-style-type: none"> <li>コーン入り白湯ラーメン</li> <li>白菜のごま和え</li> </ul>	豚肉	ホールコーン・キャベツ・玉ねぎ・人参・にんにく・白菜	中華麺・ごま油・油・バター・すりごま・砂糖
6/27(土) 週替わりメニュー	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚平焼き</li> <li>さつま芋のホットサラダ</li> </ul>	豚肉・たまご	キャベツ・あおさ・リーフレタス・人参	砂糖・油・バター・マヨネーズ・さつま芋・ドレッシング
6/29(月)	<ul style="list-style-type: none"> <li>野菜と食べる♪ポークソテー</li> <li>白菜とさつま揚げの煮びたし</li> </ul>	豚肉・さつまあげ	玉ねぎ・ニラ・白菜・人参	砂糖・でん粉・油
6/30(火)	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉のカラフル炒め</li> <li>小松菜のみそ汁</li> </ul>	鶏肉・たまご・みそ	玉ねぎ・ピーマン・赤パプリカ・にんにく・小松菜・人参	砂糖・でん粉・油・小麦粉
7/1(水)	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛肉と豆腐の炒め物</li> <li>ひじきとコーンのサラダ</li> </ul>	豆腐・牛肉	小松菜・玉ねぎ・しょうが・リーフレタス・人参・ホールコーン・ひじき	砂糖・ごま油・でん粉・油・ドレッシング
7/2(木)	<ul style="list-style-type: none"> <li>骨まで食べられる♪いわしの竜田揚げ</li> <li>かぼちゃごまマヨ和え</li> </ul>	いわし	リーフレタス・ミニトマト・しょうが・かぼちゃ	砂糖・水あめ・でん粉・油・すりごま・マヨネーズ
7/3(金)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ガーリックチキン</li> <li>大根とちくわのカレー風味煮</li> </ul>	鶏肉・ちくわ	玉ねぎ・ホールコーン・小松菜・にんにく・大根・小ねぎ	砂糖・でん粉・油・バター
7/4(土) 週替わりメニュー	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハッシュドビーフ</li> <li>炒りたまサラダ</li> </ul>	牛肉・たまご	玉ねぎ・トマト・人参・リーフレタス	砂糖・小麦粉・でん粉・油・ごはん・ドレッシング

※栄養素には、ご家庭で用意する調味料等も含まれます。