

6月17日(月)	小646kcal 中802kcal	6月18日(火)	小602kcal 中744kcal	6月19日(水)	小649kcal 中792kcal	6月20日(木)	小632kcal 中783kcal	6月21日(金)	小617kcal 中720kcal
ハヤシライス 牛乳 ゼリー入り フルーツポンチ		ごはん 牛乳 厚揚げと豚肉の煮物 もやしのごま炒め		ごはん 牛乳 鯖の塩焼き ごぼうのきんぴら わかめのみそ汁		ごはん 牛乳 揚げじゃがいもの そばろ煮 かきたま汁		バターパン 牛乳 鶏肉のマスタード焼き じゃがいものスープ	
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)
米	74 g	米	80 g	米	80 g	米	80 g	バターパン	1こ
麦	6 g	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本
牛肉	20 g	厚揚げ	70 g	塩鯖	1本	豚ミンチ	10 g	鶏肉	50 g
にんじん	20 g	豚肉	20 g	小学校(50g)	1切	鶏ミンチ	10 g	たまねぎ(八幡産)	30 g
たまねぎ	60 g	にんじん	20 g	中学校(60g)	1切	サラダ油	0.5 g	粒入りマスタード	1.2 g
じゃがいも	40 g	たけのこ(水煮)	15 g	サラダ油	0.3 g	じゃがいも	60 g	酒	1 g
小麦粉	6 g	板こんにゃく	10 g	ごぼう	30 g	揚げ油	4 g	オリーブ油	1 g
マーガリン	6 g	たまねぎ	30 g	にんじん	20 g	さつまいも	15 g	濃口しょうゆ	2.2 g
塩	0.6 g	三度豆	10 g	突きこんにゃく	10 g	にんじん	20 g	さとう	1 g
こしょう	0.02 g	濃口しょうゆ	6 g	さつまいも	10 g	三度豆	10 g	塩	0.07 g
オールスパイス	0.02 g	酒	1 g	濃口しょうゆ	3 g	さとう	2 g	こしょう	0.02 g
ローリエ	0.03 g	さとう	3 g	酒	1 g	濃口しょうゆ	3 g	おろしにんにく	0.2 g
赤ワイン	1 g	みりん	2 g	さとう	1 g	みりん	3 g	豚肉	10 g
トマトチャップ	10 g	けずりぶし	1 g	サラダ油	0.5 g	けずりぶし	1 g	じゃがいも	20 g
トマトジュレ	5 g	水	40 g	ごま油	0.2 g	水	20 g	にんじん	10 g
ウスターソース	2 g	太もやし	48 g	どうぶ	30 g	にんじん	10 g	たまねぎ(八幡産)	20 g
デミグラスソース	10 g	にんじん	6 g	カットわかめ	0.3 g	たまねぎ(八幡産)	20 g	小松菜	10 g
チキンスープ	4 g	白いりごま	1 g	はくさい	20 g	かまぼこ	8 g	薄口しょうゆ	3 g
水	90 g	薄口しょうゆ	2.5 g	にんじん	5 g	液卵	20 g	チキンスープ	6 g
牛乳	1本	ごま油	0.5 g	八幡のみそ	9 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	塩	0.5 g
マヌカハニーゼリー	30 g			八幡の白みそ	3 g	塩	0.4 g	こしょう	0.02 g
みかん(パウチ)	20 g			けずりぶし	2 g	薄口しょうゆ	3 g	水	100 g
パイナップル	15 g			水	100 g	片栗粉	1 g		
黄桃(缶)	15 g					けずりぶし	2 g		
						水	100 g		



6月24日(月)	小636kcal 中789kcal	6月25日(火)	小576kcal 中636kcal	6月26日(水)	小627kcal 中778kcal	6月27日(木)	小553kcal 中681kcal	6月28日(金)	小575kcal 中674kcal
ごはん 牛乳 鶏肉と焼き豆腐の煮物 にんじんのしりしり		ごはん 牛乳 あじの竜田揚げ きゃべつのみそ汁		チキンカレー 牛乳 コロコロソテー		ごはん 牛乳 豚肉の塩こうじ炒め 五目汁		コッペパン 牛乳 チリコンカン ベジタブルスープ	

食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)
米	80 g	米	80 g	米	74 g	米	80 g	コッペパン	1こ
牛乳	1本	牛乳	1本	麦	6 g	牛乳	1本	牛乳	1本
焼き豆腐	50 g	あじ	1切	鶏肉	15 g	豚肉	30 g	豚ミンチ	30 g
濃口しょうゆ	2 g	小学校(40g)	1切	塩	0.3 g	たまねぎ	30 g	大豆(乾)	10 g
酒	1 g	中学校(50g)	1切	こしょう	0.04 g	キャベツ	50 g	たまねぎ(八幡産)	50 g
みりん	1 g	濃口しょうゆ	2 g	ジンジャーパウダー	0.04 g	土しよが	1 g	にんじん	20 g
鶏肉	30 g	酒	1 g	ガーリックパウダー	0.04 g	おろしにんにく	0.1 g	サラダ油	1 g
たまねぎ(八幡産)	50 g	片栗粉	3 g	たまねぎ	60 g	酒	2 g	赤ワイン	1 g
にんじん	20 g	米粉	2 g	にんじん	20 g	塩麴	10 g	塩	0.3 g
系こんにゃく	20 g	揚げ油	4 g	チキンスープ	5 g	濃口しょうゆ	1.5 g	こしょう	0.02 g
ふ	3 g	鶏肉	10 g	水	10 g	サラダ油	3 g	オールスパイス	0.02 g
青ねぎ(八幡産)	15 g	キャベツ	20 g	じゃがいも	50 g	鶏肉	10 g	ローリエ	0.01 g
さとう	4 g	にんじん	10 g	マーガリン	6 g	土しよが	1 g	カレー粉	0.4 g
酒	1 g	じゃがいも	30 g	小麦粉	6 g	にんじん	10 g	トマトチャップ	15 g
濃口しょうゆ	6 g	たまねぎ	10 g	ペーストチャツネ	1.5 g	たまねぎ	20 g	濃口しょうゆ	1.5 g
みりん	1 g	八幡のみそ	9 g	塩	0.8 g	にら	5 g	チキンスープ	2 g
けずりぶし	2 g	八幡の白みそ	3 g	こしょう	0.02 g	太もやし	20 g	米粉	1 g
水	40 g	けずりぶし	2 g	オールスパイス	0.02 g	薄口しょうゆ	4 g	キャベツ	30 g
にんじん	40 g	水	100 g	赤ワイン	2 g	塩	0.3 g	にんじん	10 g
ツナオイル漬け	25 g			トマトチャップ	2 g	こしょう	0.02 g	小松菜	10 g
さとう	0.5 g			ウスターソース	1 g	けずりぶし	2 g	鶏肉	5 g
薄口しょうゆ	1 g			カレー粉	0.5 g	水	100 g	薄口しょうゆ	3 g
酒	2 g			カルダモン	0.01 g			けずりぶし	2 g
塩	0.1 g			コリアンダー	0.01 g			塩	0.5 g
こしょう	0.03 g			ローリエ	0.01 g			こしょう	0.02 g
サラダ油	0.3 g			水	40 g			水	100 g



6月は、「ごはんのにおい」という絵本をご紹介します。ごはんが食べたくなるお話ですので、ぜひ読んでみてください。