2025年6月うさぎ組メニュー

日付	主　食	献　　立	主に体の組織を作る	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	調味料ほか	カロリー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
2（月）	ミニクロワッサン	しろみフライ スパゲッティソテー ブロッコリーソテー みかん	白身魚	ブロッコリー コーン 赤ピーマン みかん	クロワッサン サラダ油 マカロニ 小麦粉・パン粉	塩・こしょう 中濃ソース 鳥がらだし しょうゆ	374 12 16.4 1.6
3（火）	ごはん	ユーリンチー マカロニサラダ はなにんじん りんご	鶏肉 ハム	玉ねぎ・人参 ピーマン きゅうり・コーン りんご	米・サラダ油 マカロニ マヨネーズ	穀物酢 しょうゆ 砂糖 塩・こしょう	461 12.8 16.9 1.3
4（水）		おやこえんそく					
5（木）	ごはん	おやこに ブロッコリーのしらあえ フルーツ(みかん)	鶏肉 玉子 豆腐	玉ねぎ 人参 ねぎ ブロッコリー	米 みかん	しょうゆ 砂糖 酒 みそ	351 23.2 9.1 0.4
6（金）	ごはん	ぶたにくのしょうがやき ごぼうサラダ あかかぶさつまちゃん パイン	豚肉 さつま揚げ	ごぼう 人参 きゅうり パイン	米・サラダ油 マヨネーズ	しょうゆ みりん 砂糖 塩・こしょう	380 14.2 11.3 1.7
9（月）	ごはん	おろしハンバーグ わふうスパゲティ とうもろこしのコロコロサラダ ほしがたおからポテト もも	豚肉 鶏肉 おから	大根・コーン しめじ・人参 玉ねぎ・ブロッコリー もも	米・サラダ油 片栗粉 スパゲティ じゃがいも マヨネーズ・小麦粉	和風だし しょうゆ 砂糖 ポン酢 塩・こしょう	492 13.6 15.3 1.8
10（火）	ごはん	ちゅうかあんかけ みそしる バナナ	豚肉 豆腐 油揚げ 味噌	玉ねぎ・人参 チンゲン菜 干し椎茸・もやし 万能ねぎ・バナナ	米 ごま油 片栗粉	醤油 昆布 鶏がらスープの素	364 14.3 9.3 0.2
11（水）	ごはん	しゃけのパンこやき ナポリタンスパゲティ きんぴらごぼう キャベツのしおこんぶあえ りんご	鮭 塩昆布	玉ねぎ ごぼう 人参 キャベツ りんご	米・サラダ油 スパゲティ パン粉	塩・こしょう ケチャップ・砂糖 鳥がらだし しょうゆ・和風だし みりん	388 13.9 8.9 1.2
12（木）	ロールパン	とりのたつたあげ やきそば ツナマヨサラダ みかん	鶏肉 ツナ わかめ 中華麺	玉ねぎ・人参 キャベツ きゅうり コーン・みかん	ロールパン サラダ油 マヨネーズ	ソース	431 14.1 22.1 2.2
13（金）	とりそぼろごはん	やさいコロッケ ほうれんそうソテー ラタトゥイユ つまみあげ ミニゼリー	鶏肉 さつま揚げ	ほうれん草・枝豆 しめじ・人参 なす・玉ねぎ・グリーンピース かぼちゃ・ピーマン トマト・コーン	米・サラダ油 小麦粉・パン粉	砂糖 しょうゆ 和風だし 中濃ソース 鳥がらだし・塩・こしょう	381 9.1 11.6 1.0
16（月）	わかめごはん	しゃけのキノコソースかけ とりささみサラダ スマイルポテト パイン	鮭 わかめ 鶏肉	しめじ 舞茸・エリンギ キャベツ・人参 きゅうり・パイン	米・サラダ油 小麦粉 じゃがいも	和風ドレッシング しょうゆ 塩 砂糖	405 15.5 12.5 1.1
17（火）	ごはん	わふうカレールー かぼちゃサラダ みかん	豚肉 油揚げ ツナフレーク缶 マヨネーズ	玉ねぎ・人参 長ネギ・しめじ カボチャ ブロッコリー	米・サラダ油 片栗粉	めんつゆ カレールー 砂糖 塩	393 13.4 14.7 1.0
18（水）	ごはん	からあげ マカロニソテー たこさんウインナー ブロッコリーのおかかあえ みかん	鶏肉 豚肉 ウインナー おかか	しめじ 玉ねぎ ブロッコリー 人参 みかん	米・サラダ油 片栗粉	しょうゆ 塩・こしょう 鳥がらだし 和風だし 砂糖	483 17.2 21.6 1.5
19（木）	じゅうごこくまいごはん	ぶたにくのばいにくいため こまつなとえのきのあえもの かぼちゃのにもの りんご	豚肉	玉ねぎ・りんご エリンギ 小松菜・かぼちゃ えのき・いんげん	十五穀米・米 サラダ油 ごま油	しょうゆ みりん・梅 塩・こしょう 砂糖・和風だし	466 12.8 17.3 1.3
20（金）	マスカルポーネパン	てりやきチキン わふうスパゲティ ベジタブルソテー だいがくいも	鶏肉	しめじ 玉ねぎ 人参・コーン グリーンピース	サラダ油・片栗粉 マスカルポーネパン スパゲティ さつまいも	塩・こしょう しょうゆ 砂糖・みりん 和風だし	419 15 11.8 1.8
23（月）	ごはん	ポークカレー コールスローサラダ チキンリング みかん	豚肉 ハム 鶏肉	玉ねぎ 人参・みかん キャベツ きゅうり	米・サラダ油 カレールウ・小麦粉 マヨネーズ じゃがいも	塩・こしょう	451 14.1 19.2 1.5
24（火）	ごはん	おやこに あおじそサラダ にんじんさつま もも	鶏肉 卵 さつま揚げ	玉ねぎ 大根・人参 キャベツ・コーン きゅうり・もも	米・サラダ油	だししょうゆ 和風ドレッシング	360 14.9 9.5 1.2
25（水）	ロールパン	ミートボール バジルスパゲティ あつやきたまご えだまめソテー パイン	鶏肉 豚肉 卵	枝豆 人参 ごぼう パイン	ロールパン サラダ油 スパゲティ	塩・こしょう 砂糖・ケチャップ 中濃ソース 鳥がらだし バジル	409 17 15.6 2.4
26（木）	ごはん	ぶたにくとごぼうのしぐれに もやしのナムル このはしんじょう チーズ	豚肉 タラ ひじき チーズ	ごぼう 玉ねぎ・もやし 小松菜 人参・枝豆	米・サラダ油 片栗粉	砂糖・塩 しょうゆ 和風だし・みりん 中華だし	351 15.5 8.0 1.4
27（金）	ごはん	とりそぼろ たまごそぼろ ぐだくさんじる もも	鶏肉 卵 油揚げ	人参 大根・もも えのきたけ ねぎ・インゲン	サラダ油 じゃがいも 米	酒・砂糖 しょうゆ みりん風調味料 味噌・昆布	344 15 9.7 0.4
30（月）	ごはん	サバのみそに ボイルいんげん にんじんシリシリ えだまめとコーンのつまみあげ あんにんどうふ	サバ さつま揚げ 牛乳	いんげん 人参 枝豆 コーン	米・サラダ油 ごま	味噌 砂糖 みりん しょうゆ 和風だし	378 15.9 10.7 1.1