



6月の献立

※食材の入荷により献立が変更になる場合がございます。

フォーライフ桃郷

	日	月	火	水	木	金	土
屋 食 おやつ	栄養一口メモ				1 (牛乳の日)	2 (オムレツの日)	3
	食べたさくらんぼの種で自家栽培ってできるの？ さくらんぼがおいしい季節になりましたね♪食べたさくらんぼの種は、家で植えても樹は生えてきます！しかし『自家不和合性』という自分自身の花粉では、受粉できない性質があるため、果実をつけるためには、2品種以上植える必要があります。うまくいけば3年で果実が実り、しっかりと収穫するには10年程かかるそうです。さくらんぼは、夏の暑さに弱いので、北海道や東北地方などで多く収穫が行われており、約8割は山形で生産されています。ちなみに、お花見でよく見るソメイヨシノにも、食べるのは難しいですがちゃんとさくらんぼの実ができています！				お赤飯 すまし汁 鮭おろし煮 キャベツのゆかり和え オレンジ ミルクプリン チョコレート	ごはん オニオンスープ スパニッシュオムレツ 豆たっぷりサラダ 巨峰or黄桃 ブチケーキ ウエハース	ごはん わかめスープ 回鍋肉 薩摩芋と昆布の煮物 フルーツカクテル 抹茶あんケーキ せんべい
	4	5	6 (梅の日)	7	8	9	10
	ごはん みそ汁 野菜豆腐のあんかけ おくらの胡麻和え 果物	チキンライス コンソメスープ チキンの香草パン粉焼き かくぎりポテトサラダ バナナ	ごはん 鍋汁 豚の梅炒め ささみとごぼうのサラダ 巨峰or黄桃	ごはん すまし汁 豚肉の醤油蒸し ひじきの煮物 オレンジ	ごはん けんちん汁 鯖の塩焼き 里芋のそぼろ煮 キウイフルーツ	ごはん みそ汁 赤魚のとろろ蒸し 枝豆の和え物 フルーツカクテル	やきそば 中華スープ おくらの胡麻和え バナナ
おやつ	オレンジゼリー	ブチケーキ サブレ	梅ゼリー 甘納豆	今川焼き せんべい	ようかん 甘納豆	人形焼き おかき	杏仁豆腐 ドーナツ
	11	12	13	14	15	16	17 (明日は父の日)
屋 食 おやつ	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 オニオン&コールスロー 果物	ごはん コンソメスープ エビフライ・かぼちゃコロッケ カニ風味スパゲッティサラダ 巨峰or黄桃	ごはん オニオンスープ シーフードカレー カッテージチーズのサラダ バナナ	ごはん たまごスープ タラのチリソース ツナマカロニサラダ キウイフルーツ	ハヤシライス コンソメスープ ブロッコリーとささみのサラダ 巨峰or黄桃	ごはん 中華スープ 八宝菜 薩摩芋と昆布の煮物 オレンジ	ミルクパン オニオンスープ 煮込ハンバーグ マカロニサラダ キウイフルーツ
おやつ	ぶどうゼリー	コーヒゼリー マドレーヌ	抹茶ようかん せんべい	ぶどうゼリー サブレ	栗カステラ饅頭 せんべい	クリームコンフェ バームロール	和菓子：黄のバラ やわらかおかき(きなこ)
	18 (父の日)	19	20	21	22 (かにの日)	23	24
屋 食 おやつ	ごはん みそ汁 鶏肉の塩こうじ焼き ほうれん草の白和え 果物	ごはん スープ 野菜たっぷりカレー グリーンサラダ ヨーグルト	ごはん 中華スープ チンジャオロース 小松菜のきのご和え 巨峰or黄桃	ごはん みそ汁 鶏肉の唐揚げ さつまいもサラダ オレンジ	ごはん 中華スープ 芙蓉蟹 ごぼうの鶏そぼろ和え フルーツカクテル	スパゲッティ・ポロネーゼ オニオンスープ かきりポテトサラダ キウイフルーツ	ごはん コンソメスープ キーマカレー ヤングコーンとチーズのサラダ バナナ
おやつ	クリームチーズとヨーグルトのデザート	カステラ 甘納豆	ホワイトミニ ソフトクッキー	いちごロールケーキ サブレ	たいやき せんべい	いもようかん 甘納豆	バームクーヘン ウエハース
	25	26	27 (ちらし寿司の日)	28	29	30	
屋 食 おやつ	ごはん みそ汁 鶏肉の幽庵焼き おくらとモロヘイヤのおかか和え 果物	ごはん 中華スープ 麻婆茄子 おからピーンズ 巨峰or黄桃	ちらし寿司 みそ汁 ぶり大根 ごぼうサラダ オレンジ	ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き ほうれん草の白和え フルーツカクテル	五目炒飯or中華粥 わかめスープ 焼売 中華サラダ キウイフルーツ	ごはん 和風ロールキャベツ スパゲッティサラダ 巨峰or黄桃	
おやつ	ストロベリーゼリー	チョコレートババロア サブレ	プリン クッキー	カスタードケーキ ウエハース	スイートポテト せんべい	クリームコンフェ サブレ	