

令和 8年 6月の予定献立表

日	曜	献立名	主要材料	熱量 kcal	蛋白質 g	脂肪 g	食塩 g	
1	月	ごはん 味のり 鯖塩焼き おからドーナツ	みそ汁 昆布と大豆サラダ のむココア	精白米 味のり もやし わかめ ねぎ にんじん 油揚げ 和風だし 味噌 さば 大豆 キャベツ 塩昆布 マヨネーズ ごま ホットケーキ粉 豆乳 おから 大豆油 粉糖 ヨーグルトドリンク	494	18.7	16.9	1.3
2	火	食パン チキンナゲット りんごゼリー	クリームシチュー かぼちゃサラダ 牛乳	食パン イチゴジャム 鶏肉 たまねぎ にんじん ほうれん草 しめじ スキムミルク 小麦粉 バター 牛乳 コンソメ 鶏挽肉 卵 にんにく マヨネーズ 小麦粉 大豆油 かぼちゃ コーン グリンピース ハム マヨネーズ りんごゼリー 牛乳	568	23.6	22.7	2.4
3	水	ごはん ふりかけ ししゃも天 フルーツパフェ	みそ汁 豆ひじき煮 ジョア	精白米 たまごふりかけ 豆腐 わかめ ねぎ にんじん 油揚げ 和風だし 味噌 ししゃも てんぷら粉 大豆油 ひじき 油揚げ 大豆 ちくわ にんじん グリンピース 和風だし 大豆油 ごま油 パナ パイン みかん ホイップクリーム コーンフレーク 牛乳	512	20.6	15.5	2
4	木	ごはん 酢鶏 フルーツヨーグルト	わかめスープ ほうれん草ナムル フルーツジュース	精白米 白ねぎ わかめ 卵 コンソメ 鶏肉 生姜 でん粉 大豆油 ビーマン にんじん しいたけ たまねぎ ケチャップ 酢 中華だし でん粉 ごま油 ほうれん草 キャベツ にんじん ごま油 ヨーグルト みかん パイン りんご 干しぶどう フルーツジュース	505	16.1	12.5	1.5
5	金	カレーうどん 厚焼き玉子 バナナケーキ	ゴボウサラダ ウインナー 牛乳	うどん にんじん 白ねぎ もやし 鶏肉 和風だし カレーウ でん粉 ごぼう にんじん ハム きゅうり ごま マヨネーズ 卵 ツナ たまねぎ にんじん しいたけ ウインナー ホットケーキ粉 バター 卵 牛乳 パナ 牛乳	503	19	18.1	2.4
8	月	ごはん さかな照焼 ハッピーターン	キャベツスープ ひじきサラダ のむココア	精白米 キャベツ たまねぎ にんじん コーン ハム コンソメ 白身魚 生姜 でん粉 大豆油 ひじき パプリカ きゅうり レタス ツナ 酢 大豆油 米菓 ヨーグルトドリンク	510	14.4	17.3	1.3
9	火	チャーハン カニサラダ チーズ蒸しパン	コンソメスープ 粉ふきいも 牛乳	精白米 卵 ハム 白ねぎ パプリカ いんげん 中華だし 大豆油 ごま油 たまねぎ ししゃも コーン ハム じゃがいも コンソメ かにかま きゅうり レタス トマト パプリカ 大豆油 酢 じゃがいも ホットケーキ粉 卵 牛乳 バター チーズ 牛乳	532	17.2	18.0	2.2
10	水	ごはん 味のり ごぼうハンバーグ フルーツパフェ	みそ汁 ポテトサラダ 牛乳	精白米 味のり もやし わかめ ねぎ にんじん 油揚げ 和風だし 味噌 合挽肉 ごぼう にんじん たまねぎ パン粉 卵 ケチャップ じゃがいも きゅうり ハム とうもろこし マヨネーズ パナ パイン みかん ホイップクリーム コーンフレーク 牛乳	523	15.4	14.5	1.4
11	木	五目ごはん 鶏唐揚げ みかんゼリー	みそ汁 野菜のゴママヨ ラブミー	精白米 油揚げ しいたけ ごぼう にんじん 鶏肉 もやし わかめ 葉ねぎ 油揚げ 鶏肉 でん粉 大豆油 いんげん れんこん ごま マヨネーズ みかんゼリー 乳酸菌飲料	550	16	19.5	1.4
12	金	ごはん ふりかけ きょうざ ビスコ	みそ汁 シーフードサラダ 飲むココア	精白米 たまごふりかけ たまねぎ わかめ 油揚げ 和風だし みそ 紀束の焼き餃子 パプリカ きゅうり レタス かにかま えび いか 穀物酢 ビスケット 飲むヨーグルト	510	18.7	12.6	2
15	月	ドライカレー ツナサラダ ヨーグルト	やさいスープ ゆでたまご ラブミー	精白米 合挽肉 たまねぎ にんじん ケチャップ カレー粉 コンソメ たまねぎ にんじん コーン ハム じゃがいも コンソメ パプリカ きゅうり レタス ツナ 大豆油 酢 卵 ヨーグルト ラブミー	565	21.2	16.6	1.8
16	火	牛丼 かぼちゃおかか煮 ロールケーキ	すまし汁 ゆでたまご きゅうり塩もみ 牛乳	精白米 和牛肉 たまねぎ しらたき しいたけ 豆腐 ほうれん草 和風だし かぼちゃ 和風だし かつお節 卵 きゅうり 塩昆布 ロールちゃん 牛乳	572	20	21	1.5
17	水	食パン ヒレカツ やさいゼリー	ミネストローネ ツナサラダ 人参グラッセ 牛乳	食パン イチゴジャム ベーコン たまねぎ にんじん なす トマト マカロニ コンソメ 豚肉 小麦粉 卵 パン粉 大豆油 パプリカ きゅうり レタス ツナ 大豆油 酢 にんじん コンソメ バター やさいゼリー 牛乳	524	18.3	13.1	1.9
18	木	スパミートソース スパニッシュオムレツ 牛乳寒	コンソメスープ 人参レタス和え アシッドミルク	スパゲティ 合挽肉 たまねぎ ビーマン にんじん トマト ケチャップ ウスターソース オリーブ油 とうもろこし しいたけ にんじん 卵 ねぎ コンソメ でん粉 卵 パプリカ じゃがいも 牛乳 にんじん レタス ごま 大豆油 酢 牛乳 寒天 みかん ヨーグルトドリンク	528	16.8	16.2	1.8
19	金	わかめごはん 鮭フライ カルシウムせんべい	豚汁 キャベツポテサラ 牛乳	精白米 わかめ 豚肉 だいこん しいたけ ごぼう にんじん ねぎ 豆腐 和風だし 味噌 鮭 小麦粉 卵 パン粉 大豆油 じゃがいも キャベツ にんじん コーン ハム グリンピース マヨネーズ カルシウムせんべい 牛乳	500	18.1	17.5	1.5
22	月	ハヤシライス おからサラダ バナナ	卵スープ フライドポテト 牛乳	精白米 じゃがいも たまねぎ 和牛肉 スキムミルク ハヤシルウ 大豆油 卵 にんじん ベーコン キャベツ コンソメ ブロッコリー おから ハム マヨネーズ じゃがいも バナナ 牛乳	513	15	17.5	2.2
23	火	ごはん 魚と野菜の煮つけ 水ようかん	みそ汁 厚焼き玉子 ラブミー	精白米 たまねぎ わかめ ねぎ にんじん 油あげ 和風だし 味噌 白身魚 れんこん 生姜 しいたけ にんじん 絹さや 和風だし 卵 豚肉 にんじん しいたけ あんこ 栗 寒天 乳酸菌飲料	520	19.9	12.3	1.4
24	水	ごはん ふりかけ 麻婆豆腐 カルシウムウエハース	もやしスープ ビーフンソテー 牛乳	精白米 たまごふりかけ もやし 卵 にんじん ベーコン コンソメ 豆腐 豚挽肉 なら にんじん 生姜 味噌 でん粉 中華だし ビーフン キャベツ たまねぎ ビーマン パプリカ 豚肉 大豆油 中華だし オイスターソース caウエハース 牛乳	515	15.7	17.2	1.9
25	木	ごはん きなこふりかけ 肉じゃが ももゼリー	みそ汁 ほうれん草ごま和え 牛乳	ごはん きなこ ごま 青のり たまねぎ わかめ ねぎ にんじん 和風だし 味噌 じゃがいも にんじん たまねぎ しらたき いんげん 豚肉 和風だし 大豆油 ほうれん草 キャベツ にんじん ごま ももゼリー 牛乳	506	17.8	12.6	1.7
26	金	ごはん 味のり 鶏ごぼう味噌がらめ 源氏パイ	みそ汁 ツナコンサラダ ラブミー	精白米 味のり たまねぎ わかめ ねぎ にんじん 油揚げ 和風だし 味噌 鶏肉 でん粉 大豆油 ごぼう にんじん こんにやく いんげん 味噌 ごま きゅうり レタス ツナ 大豆油 酢 源氏パイ 牛乳	522	15	12.9	1.2
29	月	ごはん 味のり 鯖塩焼き ちんすこう	やさいスープ 切干大根ナポリタン 牛乳	精白米 味のり たまねぎ にんじん コーン ハム コンソメ 鮭 切干大根 ウインナー たまねぎ ビーマン ケチャップ ウスターソース 大豆油 小麦粉 大豆油 牛乳	535	18.1	19.5	2
30	火	ごはん キャベツメンチ ココア蒸しパン	みそ汁 マッシュポテト きゅうり塩もみ ジョア	ごはん 豆腐 わかめ ねぎ にんじん 油揚げ 和風だし 味噌 豚挽肉 たまねぎ にんじん ビーマン キャベツ スキムミルク 卵 パン粉 大豆油 ケチャップ じゃがいも 牛乳 バター きゅうり 塩昆布 ホットケーキ粉 牛乳 卵 バター ピュアココア ジョア	560	18.1	16.4	2.3

🍷 6月の食育は6/3(水)、10(水)です 🍷

いろいろな道具を使って盛り付けをして、フルーツパフェを作ります！

(使用予定食材:バナナ、パイン、みかん、ホイップクリーム、コーンフレーク)