

2025年06月

献立表

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
2	月	ご飯 ポークビーンズ ツナサラダ 果物	牛乳 お好み焼き	米、メークイン、お好み焼き粉、油、砂糖	牛乳、水煮大豆、豚肉、卵、ツナ、ロースハム、あおのり	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ねぎ、コーン
3	火	ご飯 鶏肉の照り焼き いんげんのおかか和え けんちん汁	牛乳 ドーナツ(黒糖)	米、ホットケーキミックス、黒砂糖、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豆腐、豚肉、卵、油揚げ、スキムミルク、かつお節	だいこん、いんげん、にんじん、ごぼう、ねぎ
4	水	ご飯 ししゃもフライ かみかみサラダ じゃがいものみそ汁	フルーチェ(メロン)	米、メークイン、小麦粉、マヨネーズ、パン粉、油	ししゃも、牛乳、みそ、ツナ、煮干し	キャベツ、メロン、にんじん、たまねぎ、こまつな、ごぼう、コーン、ねぎ
5	木	ご飯 凍り豆腐の卵とじ 青梗菜としらすのごま和え 果物	牛乳 じゃこトースト	米、食パン、マヨネーズ、砂糖、ごま、油	牛乳、卵、凍り豆腐、ちりめん	チンゲンサイ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、にら
6	金	ご飯 青椒肉絲 五色ナムル 果物	牛乳 チーズ蒸しパン	米、蒸しパンミックス、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉、チーズ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、たけのこ、もやし、ほうれんそう、コーン、ピーマン、しょうが
7	土	中華そば 粉ふき芋	牛乳 お菓子 果物	中華麺、メークイン	牛乳、豚肉、かまぼこ、わかめ、あおのり	たまねぎ、にんじん、コーン
9	月	ご飯 豚肉の生姜焼き 切干大根のごまネーズ 果物	牛乳寒天	米、砂糖、マヨネーズ、ごま、油	豚肉、牛乳、ロースハム	たまねぎ、みかん、にんじん、キャベツ、こまつな、ピーマン、切り干しだいこん、しょうが、かんてん
10	火	パン 畑のハンバーガー トマトとじゃこの和え物 レタスのスープ	ゆかりおむすび	米、片栗粉、いりごま、ロールパン	合いびき肉、水煮大豆、ベーコン、ちりめん、ひじき、わかめ	トマト、レタス、たまねぎ、にんじん、ねぎ
11	水	ご飯 カレー豆腐 キャベツの甘酢和え 果物	牛乳 コーンフレーク 鉄分チーズ	米、コーンフレーク、油、片栗粉	牛乳、豆腐、豚肉、鉄分チーズ、ちりめん	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、グリーンピース、しいたけ
12	木	ご飯 さばの味噌煮 小松菜 すまし汁	牛乳 きな粉サンド	米、食パン、砂糖、マーガリン	牛乳、さば、豆腐、みそ、きな粉、さば	こまつな、にんじん、えのきたけ、みつば、しょうが、こんぶ
13	金	ご飯 肉じゃが 和風サラダ 果物	牛乳 キャラメルプリン いりこ	米、メークイン、キャラメルプリンの素、糸蒟蒻、春雨、油、砂糖	牛乳、牛肉、かまぼこ、かえりいりこ、わかめ	たまねぎ、きゅうり、にんじん、グリーンピース
14	土	鶏ごぼうの和風パスタ コンソメスープ	牛乳 お菓子 果物	スパゲティ、メークイン	牛乳、鶏肉、干しえび	たまねぎ、にんじん、ごぼう、のり
16	月	ご飯 豚肉のみそ炒め 小松菜のチーズ和え 果物	牛乳 マカロニの安倍川	米、マカロニ、砂糖、油、ごま、ごま油	牛乳、豚肉、きな粉、チーズ、みそ、ちりめん	キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、ピーマン