



2025年6月 献立だより



	献立名	材料名(昼食・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	調味料	おやつ
2 (月)	じゃこわかめごはん 肉うどん 南瓜の天ぷら	米・うどん・天ぷら粉 油	牛肉・ちりめんじゃこ うすあげ・かまぼこ・牛乳	玉ネギ・青ネギ・人参 南瓜	食塩・酒・みりん・醤油	牛乳 さやえんどう
3 (火)	ごはん けんちん煮 ほうれん草とコーン炒め	米・こんにゃく・里芋・砂糖	豚肉・厚揚げ・かまぼこ ウインナー・ヤクルト	人参・大根・ごぼう・グリーンピース ほうれん草・コーン缶	食塩・酒・みりん・醤油	ヤクルト マリー
4 (水)	十六穀米ごはん えのきの味噌汁 さわらの塩焼き レンコンサラダ	米・十六穀米・マヨドレ ゴマ・油	さわら・ちくわ・豆腐・味噌 ツナ缶・牛乳・チキンナゲット	れんこん・人参・ブロッコリー 大葉・えのき・玉ネギ・青ネギ	食塩・酒	牛乳 チキンナゲット
5 (木)	ごはん 春雨スープ 焼きぎょうざ オレンジ	米・春雨・油・ぎょうざの皮 ロールパン・メープルシロップ	豚肉・なると・牛乳	玉ネギ・椎茸・チンゲン菜 人参・白菜・オレンジ	食塩・鶏ガラ・酒	牛乳 メープルパン
6 (金)	ごはん ボークビーンズ きゅうりとイカの酢のもの	米・じゃが芋・砂糖	豚肉・大豆・イカ	玉ネギ・人参・トマト缶・ケチャップ グリーンピース・きゅうり・わかめ	食塩・酢・醤油	ぶどうゼリー
7 (土)	中華丼 わかめスープ	米・片栗粉	豚肉・エビ・イカ・なると	人参・玉ネギ・白菜・もやし・椎茸 チンゲン菜・わかめ・青ネギ	食塩・鶏ガラ・酒	りんごジュース ぱりんこ
9 (月)	三色ごはん 小松菜とさつま揚げ煮 豆腐の味噌汁	米・砂糖・油・マカロニ	豚ミンチ・卵・さつま揚げ・豆腐 かまぼこ・味噌・牛乳・きな粉	玉ネギ・青ネギ・人参 小松菜・三度豆・生姜	食塩・酒・みりん・醤油	牛乳 マカロニきな粉
10 (火)	ごはん マーボーなす 冷しゃぶサラダ	米・片栗粉・砂糖・油 蒸しパンミックス	豚ミンチ・豚肉・ジョア	玉ネギ・人参・なす・椎茸・ニラ レタス・きゅうり・コーン缶	食塩・酒・みりん・醤油 鶏ガラ・ドレッシング	ジョア 蒸しパン
11 (水)	ツナサンドパン クリームシチュー あじさいゼリー	ロールパン・じゃが芋 マヨドレ・砂糖	豚肉・ツナ缶・牛乳	玉ネギ・人参・きゅうり ブロッコリー・しめじ・バナナ	食塩・クリームシチュールウ	牛乳 バナナ
12 (木)	とうもろこしごはん すき焼き風煮 春巻き	米・糸こんにゃく・すきふ 春巻きの皮・砂糖・油	豚肉・焼き豆腐・かまぼこ 牛乳	人参・玉ネギ・白菜・椎茸 青ネギ・コーン缶	食塩・酒・みりん・醤油	牛乳 豆乳クッキー
13 (金)	カレーライス 福神漬 フルーチェ	米・じゃが芋・油	牛肉・牛乳	玉ネギ・人参・福神漬	食塩・カレールウ	野菜ジュース コーンスナック
14 (土)	他人丼 きゅうりのごま和え	米・ゴマ・砂糖	豚肉・かまぼこ・うすあげ 卵	玉ネギ・人参・青ネギ きゅうり・椎茸	食塩・酒・みりん・醤油	りんごジュース ハッピーターン
16 (月)	ごはん 八宝菜 ウインナーとアスパラ炒め	米・片栗粉・油	豚肉・イカ・エビ・なると ウインナー・牛乳	人参・玉ネギ・白菜・椎茸・チンゲン菜 竹の子・もやし・アスパラガス	食塩・鶏ガラ・酒	牛乳 ぱりんこ
17 (火)	わかめごはん 豚肉とキャベツの味噌炒め ポテトサラダ	米・じゃが芋・マヨドレ 油	豚肉・ウインナー・味噌 ヤクルト	玉ネギ・人参・キャベツ・わかめ 椎茸・パプリカ・きゅうり	食塩・鶏ガラ	ヤクルト えびちび
18 (水)	五目寿司 にゅうめん さかなっこ	米・そうめん・砂糖	高野豆腐・うすあげ・牛乳 かまぼこ・さかなっこ	人参・ごぼう・れんこん・竹の子 干椎茸・絹さや・玉ネギ・青ネギ・えのき	食塩・酒・みりん・醤油 酢	牛乳 源氏パイ
19 (木)	ごはん 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 きゅうりとカニカマの酢の物	米・じゃが芋・糸こんにゃく 砂糖	豚ミンチ・かまぼこ・厚揚げ カニカマ・ヨーグルト	玉ネギ・人参・グリーンピース・わかめ きゅうり・パイン缶・桃缶・みかん缶	食塩・酒・みりん・醤油	フルーツ ヨーグルト
20 (金)	枝豆と塩昆布ごはん 鮭のマヨネーズ焼き なすの味噌汁	米・ゴマ・マヨドレ	鮭・かまぼこ・うすあげ 味噌・アシドミルク	玉ネギ・なす・青ネギ 枝豆・塩昆布	食塩・酒	アシドミルク ミレービスケット
21 (土)	ハヤシライス	米	豚肉	人参・マッシュルーム 玉ネギ・グリーンピース	ハヤシルウ	りんごジュース 星たべよ
23 (月)	カレーピラフ 大豆のスープ 大根のゆかり和え コアコアヨーグルト	米・さつま芋	豚ミンチ・ウインナー・大豆 ヨーグルト・牛乳	玉ネギ・人参・コーン缶・ゆかり グリーンピース・キャベツ・しめじ 大根	食塩・鶏ガラ・カレー粉	牛乳 ふかし芋
24 (火)	ごはん 豚肉の生姜焼き 高野豆腐の煮付け	米・砂糖・油	豚肉・高野豆腐・かまぼこ ヤクルト	玉ネギ・人参・ピーマン・パプリカ 椎茸・しめじ・グリーンピース	食塩・酒・みりん・醤油	ヤクルト ベジタべる
25 (水)	ロールパン 小松菜とベーコンの和風パスタ 卵の中華スープ	ロールパン・スパゲティ 米・油	ベーコン・卵・ツナ缶	小松菜・玉ネギ・人参・しめじ コーン缶・チンゲン菜・わかめ	食塩・めんつゆ・鶏ガラ	ツナわかめ おにぎり
26 (木)	ごはん 豚汁 コロッケ 人参の海苔和え	米・パン粉・油・ゴマ じゃが芋・こんにゃく	豚肉・かまぼこ・味噌 豆腐・牛乳	人参・玉ネギ・焼きのり ごぼう・大根・青ネギ	食塩・めんつゆ・鶏ガラ	牛乳 コーンフレーク
27 (金)	ごはん 豚肉と白菜の生姜スープ 鶏の照り焼き ピーマンとじゃが芋のゴマ炒め	米・じゃが芋・砂糖・ゴマ ゴマ油	鶏肉・ちくわ・豚肉・豆腐	白菜・人参・ピーマン・生姜 玉ネギ・椎茸・青ネギ	食塩・酒・みりん・醤油 鶏ガラ	みかんゼリー
28 (土)	マーボー丼 もやしスープ	米・片栗粉・砂糖	豚ミンチ・豆腐	玉ネギ・椎茸・人参・ニラ もやし・青ネギ	食塩・酒・みりん・醤油 鶏ガラ	りんごジュース ぼたぼた焼き
30 (月)	梅ごはん 冬瓜のそぼろ ほうれん草と人参のごま和え	米・里芋・片栗粉・砂糖 油・ゴマ・じゃが芋	豚ミンチ・厚揚げ・牛乳 かまぼこ・かつお節	冬瓜・人参・グリーンピース ほうれん草・梅干し	食塩・酒・みりん・醤油	牛乳 フライドポテト



マークが付いている日はインスタに投稿しています！

※紀の川農園の無農薬のお米を使っています