




2026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
1 (月)	ごはん 八宝菜 ジャーマンポテト	米・じゃが芋・片栗粉 油	豚肉・エビ・イカ・なると ウインナー・牛乳	人参・玉ネギ・白菜・もやし チンゲン菜・たけのこ・椎茸	食塩・鶏ガラ・酒	牛乳 ぱりんこ
2 (火)	ごはん けんちん煮 マカロニサラダ	米・こんにやく・里芋 マカロニ・マヨドレ・砂糖	豚肉・厚揚げ・かまぼこ ハム・ヤクルト	人参・大根・ごぼう・コーン缶 きゅうり・グリーンピース	食塩・酒・みりん・醤油	ヤクルト 豆乳クッキー
3 (水)	とうもろこしごはん 焼きそば 豆苗と卵のスープ	米・中華めん・じゃが芋 油・片栗粉	豚肉・イカ・卵・牛乳	玉ネギ・キャベツ・人参 青のり・コーン缶・もやし・豆苗	食塩・鶏ガラ・ソース	牛乳 ハッシュドポテト
4 (木)	梅ごはん 高野豆腐の煮もの 揚げシューマイ	米・蒸しパンミックス 砂糖・油	高野豆腐・かまぼこ シューマイ	人参・玉ネギ・梅干・しめじ グリーンピース・みかん	食塩・酒・みりん・醤油	野菜ジュース みかん蒸しパン
5 (金)	ごはん さつま芋の味噌汁 鶏の蒸し焼き 温野菜	米・さつま芋・ゴマ・砂糖 ゴマ油	鶏肉・うすあげ・かまぼこ 豚肉・味噌・牛乳	人参・玉ネギ・青ネギ ブロッコリー・生姜	食塩・醤油・酢	牛乳 ミレービスケット
6 (土)	煮込みうどん	うどん・こんにやく	豚肉・うすあげ・かまぼこ	人参・玉ネギ・しめじ・白菜 青ネギ・椎茸	食塩・酒・みりん・醤油	りんごジュース ぱりんこ
8 (月)	ごはん ラフランスゼリー 春雨の中華煮 ほうれん草とカニカマナムル	米・春雨・ゴマ・ゴマ油 片栗粉・油・砂糖	豚ミンチ・カニカマ・牛乳	人参・玉ネギ・椎茸・もやし ニラ・なす・ほうれん草	食塩・酒・みりん・醤油 鶏ガラ	牛乳 ビスコ
9 (火)	三色ごはん 大豆スープ きゅうりのゴマ和え	米・ゴマ・油・砂糖 ロールパン	豚ミンチ・卵・大豆 ベーコン	人参・玉ネギ・キャベツ しめじ・絹さや・きゅうり	食塩・酒・みりん・醤油 鶏ガラ	ジョア メープルパン
10 (水)	カレーライス きゅうりとちくわの昆布和え フルーチェ	米・じゃが芋・ゴマ油 ゴマ	豚肉・牛乳・ちくわ	人参・玉ネギ・キャベツ 塩昆布	食塩・カレールウ	りんごジュース ポップコーン
11 (木)	ごはん オレンジ 豚肉の生姜焼き 小松菜の味噌汁	米・砂糖・油	豚肉・うすあげ・かまぼこ 味噌	人参・玉ネギ・ピーマン・椎茸 パプリカ・小松菜・生姜・レタス	食塩・酒・みりん・醤油	牛乳 リッツ
12 (金)	ごはん 赤魚のあんかけ ひじきと大豆の煮付け	米・じゃが芋・こんにやく 砂糖・油	赤魚・大豆・うすあげ 牛乳	人参・玉ネギ・青ネギ・しめじ ひじき・絹さや	食塩・酒・みりん・醤油	牛乳 フライドポテト
13 (土)	木の葉丼	米・砂糖	豚ミンチ・卵・かまぼこ うすあげ	人参・玉ネギ・青ネギ・椎茸	食塩・酒・みりん・醤油	りんごジュース 星たべよ
15 (月)	ピラフ 豆腐の中華スープ 冷しゃぶサラダ りんごゼリー	米・さつま芋・ゴマ油	豚ミンチ・豆腐・豚肉 なると・牛乳	人参・玉ネギ・青ネギ・グリーンピース コーン缶・レタス・きゅうり・チンゲン菜 白菜・椎茸	食塩・和風ドレッシング 鶏ガラ	牛乳 ふかし芋
16 (火)	枝豆としらすごはん 肉団子の酢豚風 エビとブロッコリーのサラダ	米・じゃが芋・ゴマ・片栗粉 油・砂糖・マヨドレ	ちりめんじゃこ・エビ 鶏肉・豚肉	枝豆・人参・玉ネギ・パプリカ・ピーマン たけのこ・しめじ・ブロッコリー コーン缶	食塩・酢・醤油	アシドミルク チキンナゲット
17 (水)	カニカマとツナのちらし寿司 南瓜の天ぷら にゅうめん	米・天ぷら粉・油・砂糖 そうめん・ロールパン	カニカマ・ツナ缶・うすあげ かまぼこ・牛乳	きゅうり・コーン缶・南瓜 人参・玉ネギ・えのき・青ネギ	食塩・酒・みりん・醤油 酢	牛乳 いちごパン
18 (木)	ごはん 厚揚げとじゃが芋そぼろ煮 鶏ささみのカレーマヨ和え	米・じゃが芋・糸こんにやく 砂糖・マヨドレ・コーンフレーク	豚ミンチ・厚揚げ・かまぼこ 鶏ささみ・牛乳	人参・玉ネギ・グリーンピース きゅうり・コーン缶	食塩・酒・みりん・醤油 カレー粉	牛乳 コーンフレーク
19 (金)	ごはん 昆布豆 肉うどん 千切大根煮付け	米・うどん・砂糖	牛肉・うすあげ・かまぼこ・高野豆腐 ちくわ・大豆・ヨーグルト	玉ネギ・青ネギ・人参・昆布 グリーンピース・千切り大根・バナナ	食塩・酒・みりん・醤油	バナナヨーグルト
20 (土)	ミートスパゲティ	スパゲティ・油	豚ミンチ	人参・玉ネギ・グリーンピース マッシュルーム缶・トマト	食塩	りんごジュース まがりせんべい
22 (月)	ハヤシライス コールスローサラダ パイナップル	米・フレンチドレッシング 油	豚肉・ツナ缶・牛乳	人参・玉ネギ・マッシュルーム缶・キャベツ きゅうり・コーン缶・パイナップル	食塩・ハヤシルウ	牛乳 ハッピーターン
23 (火)	ごはん チンゲン菜スープ 鮭の竜田揚げ さつま芋サラダ	米・さつま芋・片栗粉 油・マヨドレ	鮭・ウインナー・なると 豚肉・ヤクルト	人参・きゅうり・玉ネギ 青ネギ・チンゲン菜	食塩・酒・みりん・醤油	ヤクルト お米スナック
24 (水)	ごはん すき焼き風煮 きゅうりとカニカマの酢のもの	米・糸こんにやく・すきふ マカロニ・砂糖	豚肉・焼き豆腐・かまぼこ カニカマ・きな粉・牛乳	人参・玉ネギ・白菜・椎茸・青ネギ きゅうり・わかめ・コーン缶	食塩・酒・みりん・醤油 酢	牛乳 マカロニきな粉
25 (木)	ごはん 豆腐の味噌汁 コロケ ニラ肉炒め	米・じゃが芋・油・パン粉	豚肉・かまぼこ・豆腐 味噌・牛乳	人参・玉ネギ・ニラ・もやし 青ネギ・パプリカ	食塩・酒・みりん・醤油	牛乳 ソフトサラダ せんべい
26 (金)	ロールパン クリームシチュー オーロラパスタサラダ	ロールパン・じゃが芋・米・マヨドレ スパゲティ・ゴマ・ゴマ油	豚肉	人参・玉ネギ・ブロッコリー・しめじ コーン缶・きゅうり・たくあん・のり 青ネギ	食塩・シチュールウ ケチャップ	チュモツパ 
27 (土)	スタミナ丼	米・油・砂糖	豚ミンチ	人参・玉ネギ・パプリカ 青ネギ	食塩・酒・みりん・醤油	りんごジュース ぱりんこ
29 (月)	ゆかりごはん 冬瓜そぼろ煮 人参のり和え コアコアヨーグルト	米・里芋・ゴマ・砂糖 片栗粉	豚ミンチ・厚揚げ・かまぼこ ツナ缶・ヨーグルト・牛乳	冬瓜・人参・グリーンピース のり・バナナ	食塩・酒・みりん・醤油	牛乳 バナナ
30 (火)	ごはん ポークビーンズ ピーマン春雨炒め	米・じゃが芋・春雨・砂糖 ゴマ油	豚肉・大豆・豚ミンチ ジョア	人参・玉ネギ・トマト缶 ピーマン・椎茸・パプリカ	食塩・酒・みりん・醤油 ケチャップ	ジョア マリー



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