

# 令和8年度 6月献立予定表



	献立名	3時のおやつ	材料名と体内での働き			
			働く力や体温調節	血・肉・骨を作る	体の調子を整える	
1	月	金芽米 肉じゃが トマトのおかか和え みそ汁(アーサ)	かぼちゃサラダ クラッカー 牛乳	金芽米 ジャがいも 塩こうじ きび糖 黒ゴマ 米油 クラッカー	牛乳 鶏ひき肉 花かつお 煮干 アーサ ツナ	玉ねぎ 人参 干椎茸 トマト ねぎ かぼちゃ きゅうり レモン果汁
2	火	金芽米 豆腐ステーキ 野菜の洋風煮込み 野菜スープ(トマト・玉ねぎ)	豆乳プリン ネーブル 牛乳	金芽米 米油 塩こうじ クラッカー 片栗粉	牛乳 豆腐 ヨーグルト 煮干 花かつお 豆乳 アガー	人参 ブロッコリー セロリ 玉ねぎ トマト 干し椎茸 ネーブル
3	水	金芽米 うの花 サバのカレー焼き すまし汁(ほうれん草・大根)	シリアル バナナ 豆乳	金芽米 きび糖 米油 カレー粉 シリアル	豆乳 サバ おから 鶏ひき肉 花かつお 煮干 ツナ	人参 いんげん 干し椎茸 大根 ほうれん草 バナナ
4	木	金芽米 ドライカレー 野菜スープ (ブロッコリー・コーン・エリンギ)	フルーツヨーグルト クラッカー 豆乳	金芽米 米油 ジャがいも カレー粉 きび糖 塩こうじ クラッカー	豆乳 鶏ひき肉 茹大豆 煮干 花かつお ヨーグルト	人参 玉ねぎ ピーマン なす にんにく ブロッコリー コーン エリンギ みかん缶 フルーツミックス缶
5	金	金芽米 魚のきのこ蒸し焼き ほうれん草のツナ和え みそ汁(じゃがいも・わかめ)	サーター・ドウ・カステラ キウイフルーツ 牛乳	金芽米 米油 白ごま きび糖 じゃがいも 塩こうじ 黒糖 小麦粉 ベーキングパウダー	牛乳 白身魚 ツナ わかめ 味噌 煮干 花かつお	ほうれん草 人参 椎茸 えのき ねぎ キウイフルーツ
8	月	塩焼きそば みそ汁(もやし、豆腐)	ゆかりおにぎり チーズ 牛乳	焼きそば麺 米油 塩こうじ 金芽米	牛乳 鶏ひき肉 青のり 豆腐 花かつお 煮干 味噌 チーズ	人参 ピーマン キャベツ もやし ねぎ ゆかりふりかけ
9	火	金芽米 ブロッコリーサラダ 魚の洋風あんかけ トマトと豆腐のスープ	ほうじ茶ゼリー りんご 豆乳	金芽米 小麦粉 ベーキング パウダー きび糖 米油 塩こうじ 粉黒糖	豆乳 白身魚 花かつお 煮干 豆腐 アガー ホイップクリーム	干し椎茸 玉ねぎ 人参 コーン ブロッコリー トマト パセリ りんご ほうじ茶
10	水	押し麦ごはん 野菜たっぷりカレー もやしとわかめのスープ	シリアル バナナ 豆乳	金芽米 押麦 米油 カレー粉 白ごま きび糖 塩こうじ シリアル	豆乳 鶏ひき肉 わかめ 煮干 花かつお	人参 玉ねぎ なす トマト にんにく りんご もやし ねぎ バナナ
11	木	金芽米 ツナのアンダーごま味噌 パパイヤ炒め もずく汁	人参蒸しパン ネーブル 牛乳	金芽米 きび糖 白ごま ごま油 米油 塩こうじ 小麦粉 ベーキングパウダー	牛乳 ツナ いなむるちみそ 青のり もずく 味噌 豆乳 煮干 花かつお カマボコ	パパイヤ 人参 ニラ ねぎ ネーブル
12	金	タコライス 野菜スープ(パプリカ・コーン)	ごまホットケーキ キウイフルーツ 牛乳	金芽米 押麦 米油 塩こうじ タコスシーズニング 小麦粉 ベーキングパウダー 白ごま	牛乳 鶏ひき肉 チーズ 花かつお 煮干 豆乳	玉ねぎ 人参 レタス トマト にんにく パセリ パプリカ キウイフルーツ
15	月	金芽米 かぼちゃ甘煮 きんぴら炒め みそ汁(わかめ・厚揚げ)	オートミールパンケーキ ネーブル 豆乳	金芽米 きび糖 白ごま 米油 小麦粉 ごま油 オートミール ベーキングパウダー	豆乳 厚揚げ 煮干 味噌 花かつお わかめ	かぼちゃ ごぼう 人参 れんこん ねぎ ネーブル
16	火	金芽米 五目煮豆 たたききゅうり すまし汁(お麩、小松菜)	きなこヨーグルト クラッカー 牛乳	金芽米 きび糖 白ごま 酢 ごま油 塩こうじ おつゆ麩 クラッカー	牛乳 茹大豆 鶏ひき肉 花かつお 煮干 きな粉 ヨーグルト	人参 ごぼう 大根 きゅうり 小松菜
17	水	マカロニミートソース 野菜スープ (じゃがいも・ブロッコリー・コーン)	じゅーしーおにぎり チーズ 牛乳	マカロニ ジャがいも きび糖 塩こうじ 米油 金芽米	牛乳 豚ひき肉 花かつお 煮干 ひじき チーズ ツナ	玉ねぎ 人参 セロリ トマト にんにく ブロッコリー パセリ コーン ねぎ
18	木	金芽米 じゃこ佃煮 白和え さつま汁	はったい粉もち バナナ 牛乳	金芽米 きび糖 ごま油 塩こうじ さつまいも 白ごま はったい粉	豆乳 牛乳 しらす干し ひじき 豆腐 ツナ 鶏ひき肉 花かつお 煮干 いなむるちみそ きな粉	ニラ 小松菜 干し椎茸 大根 ねぎ しょうが ごぼう バナナ
19	金	金芽米 ひじきサラダ 魚のから揚げ風 みそ汁(油揚げ・舞茸)	チーズ蒸しパン りんご 豆乳	金芽米 きび糖 塩こうじ 米油 ベーキングパウダー 小麦粉 白ごま ごま油	豆乳 白身魚 味噌 花かつお 煮干 油揚げ ひじき チーズ	人参 いんげん 舞茸 ねぎ りんご
22	月	金芽米 小魚からめ ゴーヤーチャンプルー みそ汁(ほうれん草、油揚げ)	あずきぜんざい クラッカー 牛乳	金芽米 白ごま きび糖 米油 塩こうじ クラッカー	牛乳 煮干 花かつお 味噌 鶏ひき肉 油揚げ 豆腐 あずき	人参 ゴーヤー 玉ねぎ ほうれん草
24	水	チキンライス マカロニスープ (ブロッコリー・玉ねぎ・マカロニ)	誕生日ケーキ 牛乳	金芽米 米粉 米油 塩こうじ マカロニ 小麦粉 ベーキングパウダー メープルシロップ	牛乳 鶏ひき肉 花かつお 煮干 豆腐 ホイップクリーム	ミックスベジタブル にんにく パセリ ブロッコリー 玉ねぎ トマト いちご みかん缶
25	木	お弁当の日 	やきいも チーズ 豆乳	さつまいも	豆乳 チーズ	
26	金	沖縄そば 人参すりごまサラダ	しらすおにぎり りんご 牛乳	沖縄そば ごま油 白ごま 塩こうじ 金芽米 黒ごま	牛乳 鶏ひき肉 花かつお 煮干 しらす干し ゆし豆腐	小松菜 人参 きゅうり ねぎ りんご
29	月	金芽米 ポテトサラダ 魚のスープ	せんべい バナナ 豆乳	金芽米 ジャがいも 酢 米油 塩こうじ せんべい	豆乳 白身魚 花かつお 煮干	人参 インゲン しめじ きゅうり パセリ バナナ
30	火	チャプチェ みそ汁 (大根・干し椎茸・油揚げ)	おかかおにぎり チーズ 牛乳	韓国春雨 ごま油 きび糖 白ごま 塩こうじ 金芽米	牛乳 鶏ひき肉 花かつお 煮干 刻みのり 油揚げ チーズ	人参 玉ねぎ ほうれん草 大根 干し椎茸 ねぎ
					<b>食事予定日数</b>	<b>21日</b>

※材料等の都合により、献立を変更することがあります。