



令和8年 6月分

第二和光園

	献立名	材料名				おやつ
		力や熱になる	からだをつくる	体の調子を整える	調味料	
1 (月)	ご飯 白身魚の味噌マヨネーズ焼き 切り干し大根のサラダ すまし汁	米 砂糖、マヨネーズ 砂糖、ごま	カレイ、味噌 ハム わかめ	切り干し大根、人参、きゅうり 白菜、玉ねぎ、青ねぎ	酢、醤油 醤油、みりん	米粉のきなこ蒸しパン スキムミルク
		米粉、砂糖、油	卵、きなこ、豆乳、スキムミルク		ベーキングパウダー	
2 (火)	ご飯 鶏の照り焼き ごぼうサラダ 味噌汁	米 砂糖 砂糖、マヨネーズ、ごま	鶏肉 味噌	ごぼう、人参、きゅうり 南瓜、玉ねぎ、青ねぎ	醤油、酒、みりん 醤油	おからのチヂミ 牛乳
		片栗粉、ごま油	おから、豚ミンチ、かつお節、青のり、白味噌、牛乳	キャベツ、ニラ、人参	みりん、塩	
3 (水)	ご飯 ポークチャップ ほうれん草のナムル 味噌汁	米 砂糖、油 砂糖 麩	豚肉 うすあげ、味噌	玉ねぎ、しめじ、ピーマン ほうれん草、人参、もやし 青ねぎ	ケチャップ、中濃ソース、塩 醤油	バナナ ヨーグルトケーキ 牛乳
		小麦粉、砂糖、油	卵、ヨーグルト、牛乳	バナナ	ベーキングパウダー	
4 (木)	ご飯 プルコギ キャベツのサラダ 味噌汁	米 砂糖、ごま、ごま油 砂糖 さつまいも	豚肉 わかめ わかめ、味噌	生姜、玉ねぎ、にら キャベツ、人参、コーン 玉ねぎ、青ねぎ	醤油 酢、醤油	コーンフレーククッキー ゼリー スキムミルク
		コーンフレーク、小麦粉、無塩バター、砂糖	スキムミルク			
5 (金)	きつねうどん 大根の和風サラダ バナナ	うどん、砂糖 砂糖	鶏肉、うすあげ、かまぼこ ツナ水煮	人参、青ねぎ 大根、きゅうり、人参 バナナ	醤油、みりん 酢、醤油	人参と青のりの おにぎり 牛乳
		米、砂糖	青のり、牛乳	人参	醤油、酒	
6(土)	お弁当日					
8 (月)	ご飯 豚肉の生姜炒め もやしのごま酢和え 味噌汁	米 砂糖 砂糖、ごま	豚肉 うすあげ 味噌	玉ねぎ、生姜 もやし、人参、きゅうり 南瓜、玉ねぎ、青ねぎ	醤油、酒、みりん 酢、醤油	ココア豆乳 フレンチトースト 牛乳
		食パン、砂糖	豆乳、牛乳		ココア	
9 (火)	ご飯 鯖の塩焼き じゃがいものカレーソーテー 味噌汁	米 じゃがいも、油	鯖 味噌	人参、玉ねぎ、ピーマン 大根、えのき、青ねぎ	塩 カレー粉、塩	ひじきおにぎり スキムミルク
		米、油	ひじき、うすあげ、スキムミルク	人参	醤油	
10 (水)	ご飯 ヤンニョム風チキン ほうれん草の中華風サラダ 味噌汁	米 砂糖、ごま 砂糖、ごま油 さつまいも	鶏肉 わかめ、味噌	ほうれん草、キャベツ、人参、コーン 玉ねぎ、青ねぎ	ケチャップ、醤油、みりん 酢、醤油	じゃこチップ おかし 牛乳
		餃子の皮、マヨネーズ	しらす、ピザチーズ、牛乳			
11 (木)	ご飯 鶏肉と大根の五目煮 味噌汁 オレンジ	米 里芋、砂糖、油	鶏肉、厚揚げ わかめ、味噌	大根、人参、こんにゃく 白菜、玉ねぎ、青ねぎ、オレンジ	醤油、酒、みりん	マカロニナポリ 牛乳
		マカロニ、油	ウインナー、牛乳	ピーマン、玉ねぎ	ケチャップ、中濃ソース、塩	
12 (金)	五目ラーメン ツナサラダ バナナ	中華そば マヨネーズ	豚肉、かまぼこ ツナ水煮	人参、玉ねぎ、白菜、もやし、コーン 大根、きゅうり、人参 バナナ	ガラスープ、酒、醤油、みりん 塩	みそ蒸しパン 牛乳
		米粉、砂糖、油	豆乳、味噌、牛乳		ベーキングパウダー	
13(土)	ピビンバ わかめスープ	米、砂糖、ごま油	豚ミンチ ソフト豆腐、わかめ	人参、ほうれん草、もやし 玉ねぎ	醤油、砂糖 ガラスープ、醤油、みりん	おかし お茶
15 (月)	ご飯 ミートローフ 和風マカロニサラダ 味噌汁	米 パン粉 マカロニ、砂糖 さつまいも	合い挽きミンチ、卵、牛乳 かつお節 わかめ、味噌	玉ねぎ ほうれん草、人参、コーン 玉ねぎ、青ねぎ	ケチャップ、とんかつソース、塩 醤油、みりん	黒糖蒸しパン 牛乳
		小麦粉、黒砂糖、油	卵、牛乳		ベーキングパウダー	

※仕入れの都合により、変更することがあります。