

2025年 6月 献立表

日付	曜日	午前 おやつ	昼食	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	調味料	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分
2 ・ 16	月	牛乳 せんべい	御飯 タンダーチキン風 ゆで野菜(じゃがいも・ブロッコリー) コンソメスープ デザート	ツナ昆布おにぎり 牛乳	○米、米、じゃがいも、 片栗粉、○砂糖、砂糖	○牛乳、○牛乳、鶏むね肉、 ○ツナ油漬缶、ベーコン	りんご、ブロッコリー、 たまねぎ、にんじん、 ○刻みごんが、レモン果汁、 にんにく	ケチャップ、○しょうゆ、 中華だしの素、しょうゆ、 食塩、○酒、カレー粉	524 23.5 13.1 1.3
3 ・ 24	火	お茶 クラッカー	御飯 マーボー豆腐 五目野菜汁 デザート	焼きうどん 牛乳	○ゆでうどん、米、片栗粉、 砂糖、○ごま油、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉(もも)、 ○豚肉(もも)、鶏もも肉、 油揚げ、みみそ(淡色辛みそ)、 ○かつお節	オレンジ、ねぎ、にんじん、 だいこん、○こまつな、 ○にんじん、○たまねぎ、 ○もやし、にら、いんげん、 ○あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、 中華だしの素、食塩、 ○こしょう、○食塩	459 23.4 15.1 1.9
4 ・ 18	水	お茶 せんべい	御飯 魚の塩焼き じゃがいもきんぴら みそ汁(ほうれん草・厚揚げ) デザート	ちんすこう(きなこ・ごま) きなこ牛乳	米、じゃがいも○砂糖、 油、砂糖○小麦粉、 ○油	○牛乳、さけ、生揚げ、 ○きな粉、○脱脂粉乳、 米みそ(淡色辛みそ)	りんご、にんじん、ほうれん草、 たまねぎ、ごま、 ○すりごま	かつおだし汁、しょうゆ、 食塩	422 22.4 10.9 1.2
5	木	牛乳 クッキー	チキンカレーライス 切干大根の中華風サラダ デザート	ミニパンケーキ バナナ 牛乳	米、じゃがいも、○小麦粉、 小麦粉、○砂糖、バター、 ○バター、○油、油、砂糖、 ごま油、○粉糖	○牛乳、○牛乳、鶏むね肉、 牛乳、○卵、○脱脂粉乳、 ハム、脱脂粉乳	バナナ、たまねぎ、にんじん、 きゅうり、○バナナ、 りんご、ピーマン、 トマトピューレ、切り干しだいこん、 しょうが、にんにく	ウスターソース、しょうゆ、 ケチャップ、酢、中華だしの素、 カレー粉、食塩	661 25.4 22.8 1.8
6 ・ 20	金	お茶 せんべい	御飯 豚肉の韓国風焼肉 ほうれん草の胡麻和え 中華スープ(わかめ) デザート	じゃこチーズトースト 牛乳	米、○食パン、○マーガリン、 砂糖、油、ごま油	豚肉(もも)、絹ごし豆腐、 ○とろけるチーズ、 ○しらす干し	オレンジ、ほうれん草、 もやし、ねぎ、にんじん、 すりごま、ごま、 カットわかめ、しょうが、 にんにく	しょうゆ、酒、中華だしの素、 食塩	401 18.1 14 1.7
7 ・ 21	土	お茶 せんべい	豚丼 じゃがいもとツナの炒め物 みそ汁 デザート	ヨーグルト 菓子 お茶	米、じゃがいも、油、 焼ふ、○砂糖、片栗粉、 砂糖	豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、 米みそ(淡色辛みそ)、 ○ヨーグルト(加糖)	りんご、たまねぎ、えのきたけ、 ○ごま、 カットわかめ、にんにく、 しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、 酒	410 14.4 13.1 1.3
9 ・ 23	月	牛乳 せんべい	御飯 鶏肉のごま味噌焼 即席漬(キャベツ・にんじん) すまし汁(えのき・ねぎ) デザート	豆乳スープスパゲティ 牛乳	米、○マカロニ・スパゲティ、 砂糖	○牛乳、○調製豆乳、 鶏もも肉、○ベーコン、 かつお節、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、キャベツ、 ほうれん草、 たまねぎ、 えのきたけ、 ○しめじ、 にんじん、 コーン缶、 ごま	酢、しょうゆ、 みりん、 中華だしの素、 食塩、 ○食塩、 ○こしょう	480 23.6 14.4 1.6
10 ・ 17	火	お茶 クラッカー	御飯 大豆のかき揚げ 野菜スティック・マヨ添え (きゅうり・にんじん) みそ汁(キャベツ・豆腐) デザート	あさりの炊き込みごはん 牛乳	○米、米、油、小麦粉、 ○砂糖	○牛乳、鶏ひき肉、 木綿豆腐、大豆水煮缶、 ○あさり水煮缶、 米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、にんじん、 きゅうり、 キャベツ、 にんじん、 たまねぎ、 ○ひじき	かつおだし汁、 マヨドレ、 しょうゆ、 しょうゆ、 酒、 食塩	492 16.6 14.4 1.3
11 ・ 25	水	お茶 せんべい	御飯 肉じゃが みそ汁(麩・わかめ) デザート	マカロニきなこ 牛乳	○マカロニ、 じゃがいも、米、 ○砂糖、 焼ふ、砂糖、 油	○牛乳、豚肉(もも)、 ○きな粉、 米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、 たまねぎ、 にんじん、 しらたき、 こまつな、 いんげん	かつおだし汁、 しょうゆ、 みりん	565 18.8 18.3 1.1
12 ・ 26	木	牛乳 クッキー	ロールパン(卵不使用) レバー入りミートローフ 青菜とハムのごまマヨ和え スキムスープ デザート	あじさい寒 小魚おやつ 牛乳	ロールパン(卵不使用)、 ○砂糖、 パン粉、砂糖、 油、 片栗粉	○牛乳、 ○牛乳、 豚ひき肉(もも)、 鶏レバー、 脱脂粉乳、 ハム、 ○いわし(田作り)	りんご、 たまねぎ、 ○りんご濃縮果汁、 ○ぶどう濃縮果汁、 もやし、 ほうれん草、 にんじん、 かぼちゃ、 えのきたけ、 ○ごま、 すりごま、 ○粉かんでん	マヨドレ、 しょうゆ、 中華だしの素、 食塩、 こしょう	493 26.6 19 1.8
13 ・ 27	金	お茶 せんべい	御飯 さばの味噌煮 小松菜の煮びたし すまし汁(大根・豆腐) デザート	ジャムサンド(りんご) 牛乳	米、 ○食パン、 砂糖	○牛乳、 さば、 豆腐、 油揚げ、 かつお節、 米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、 こまつな、 だいこん、 にんじん、 ○りんごジャム、 カットわかめ、 しょうが	かつおだし汁、 しょうゆ、 みりん、 酒、 食塩	408 19.3 12.4 1.5
14 ・ 28	土	お茶 せんべい	鶏と野菜のスパゲティ 野菜スープ デザート	ヨーグルト 菓子 お茶	○米、 スパゲティ、 油、 バター	鶏ささ身、 ベーコン、 ○ヨーグルト(加糖)	オレンジ、 ミックスベジタブル(冷凍)、 たまねぎ、 しめじ、 焼きのり	○かつおだし汁、 しょうゆ、 中華だしの素、 ○しょうゆ、 食塩、 こしょう	272 11.2 6.1 1.2
19	木	牛乳 クッキー	チキンカレーライス 切干大根の中華風サラダ デザート	ミニアメリカンドック 牛乳	米、 じゃがいも、 ○小麦粉、 小麦粉、 バター、 ○砂糖、 ○油、 油、 砂糖、 ごま油	○牛乳、 ○牛乳、 鶏むね肉、 牛乳、 ○ウインナーソーセージ、 ハム、 脱脂粉乳	バナナ、 たまねぎ、 にんじん、 きゅうり、 りんご、 ピーマン、 トマトピューレ、 切り干しだいこん、 しょうが、 にんにく	○ケチャップ、 ウスターソース、 しょうゆ、 ケチャップ、 酢、 中華だしの素、 カレー粉、 食塩	647 24.6 23.3 1.8
30	月	牛乳 せんべい	豚丼 野菜ナムル すまし汁(わかめ・麩) デザート	すいとん お茶	米、 ○小麦粉、 油、 片栗粉、 ○油、 ごま油	○牛乳、 豚肉(もも)、 木綿豆腐、 ○鶏もも肉	りんご、 たまねぎ、 こまつな、 ○はくさい、 ○たまねぎ、 えのきたけ、 にんじん、 ○にんじん、 コーン缶、 ごま、 にんにく、 しょうが	○かつおだし汁、 しょうゆ、 酒、 ○酒、 ○しょうゆ、 ○食塩、 食塩	383 16.3 12.2 1.0

※野菜は安全を考慮し、加熱処理を実施しております。

※献立は都合により、変更することがあります。

※果物は、旬のものをできるだけ取り入れています。市場の状況により、一部変更することがあります。