

2026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
1 ・ 15	月	せんべい 牛乳	御飯 マーボー豆腐 五目野菜汁	ツナ昆布おにぎり お茶	○米、米、片栗粉、砂糖、 ごま油、○砂糖	◎牛乳、木綿豆腐、豚ひ き肉、鶏むね肉、○ツナ 油漬缶、油揚げ、米みそ (淡色辛みそ)	ねぎ、にんじん、だい こん、ら、いんげん、○刻 みこんが	かつおだし汁、しょう ゆ、○しょうゆ、中華 だしの素、○酒、食塩	532 22.1 16.2 1.5
2 ・ 16	火	クラッカー お茶	御飯 タンダーチキン ゆで野菜(じゃがいも・ブロッコリー) コンソメスープ 果物	ちんすこう (きなこ・プレーン) きなこ牛乳	米、○小麦粉、じゃがい も、○油、○砂糖、片栗 粉、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、ヨー グルト(無糖)、○きな粉、 ベーコン、○脱脂粉乳	オレンジ、ブロッコリー、 たまねぎ、にんじん、にん じく	ケチャップ、中華だ しの素、しょうゆ、食塩、 カレー粉	530 21.5 18.3 1
3 ・ 17	水	せんべい お茶	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)	五目うどん 牛乳	○ゆでうどん、米、じゃ がいも、油、砂糖	○牛乳、さけ、生揚げ、○ 鶏もも肉、○ちくわ、米み そ(淡色辛みそ)、○かつ お節	にんじん、たまねぎ、○ にんじん、ほうれんそう、○ ねぎ、ごま、カットわか め、○カットわかめ	かつおだし汁、○しよ うゆ、○酒、しょうゆ、 ○食塩、食塩	417 24.1 10.6 2
4 ・ 18	木	クッキー 牛乳	ロールパン 豆腐ナゲット フレンチサラダ 大豆入りトマトスープ 果物	あじさい寒 小魚おやつ 牛乳	ロールパン(卵不使用)、 ○砂糖、片栗粉、油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、鶏ひき 肉、木綿豆腐、大豆水煮 缶、ツナ油漬缶、ハム、○ いわし(田作り)	トマトジュース缶(食塩無添 加)、りんご、○りんご濃縮 果汁、○ぶどう濃縮果汁、 キャベツ、たまねぎ、にん じん、きゅうり、○ごま、○粉 かてん、にんにく、しょう が	ケチャップ、酢、○しよ うゆ、食塩、中華だ しの素、こしょう	478 21.6 21.6 1.5
5 ・ 19	金	せんべい お茶	御飯 豚肉の韓国風焼肉 白菜とほうれん草の塩胡麻和え 中華スープ(わかめ・豆腐)	じゃこマヨトースト 牛乳	米、○食パン、ごま油、砂 糖	○牛乳、豚肉(もも)、絹 ごし豆腐、○しらす干し	はくさい、ほうれんそう、 もやし、にんじん、ねぎ、 ごま、カットわかめ、しよ うが、にんにく、○あおさ	○マヨドレ、酒、しよ うゆ、中華だしの素、食 塩	420 18.5 15.9 1.5
6 ・ 20	土	せんべい お茶	豚丼 じゃがいもとツナの炒め物 みそ汁(わかめ・切干大根)	菓子 ヨーグルト お茶	米、じゃがいも、油、焼 か、片栗粉、砂糖	○ヨーグルト(加糖)、豚 肉(もも)、ツナ油漬缶、 米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、えのきたけ、 にんじん、ねぎ、切り干し だいこん、カットわかめ、 にんにく、しょうが	かつおだし汁、しよ うゆ、酒	448 16.8 12.9 1.4
8 ・ 22	月	せんべい 牛乳	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)	カレースパゲティ 牛乳	米、○スパゲティ、砂糖、 ○油	○牛乳、◎牛乳、鶏むね 肉、かつお節、米みそ(淡 色辛みそ)、○豚ひき肉	キャベツ、たまねぎ、え のきたけ、ねぎ、○にん じん、○たまねぎ、にん じん、ごま、○ピーマン	酢、しょうゆ、みりん、 食塩、○おろしにんに く、○食塩、○カレー 粉、○中華だしの素、 ○しょうゆ	492 27.3 14 1.2
9 ・ 23	火	クラッカー お茶	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) 果物	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、大豆 水煮缶、木綿豆腐、○あ さり水煮缶、米みそ(淡色 辛みそ)	りんご、にんじん、きゅう り、キャベツ、○にん じん、たまねぎ、○切り干 しだいこん、○ひじき	かつおだし汁、マヨ ドレ、○しょうゆ、しよ うゆ、酒、食塩	496 16.3 14.3 1.3
10 ・ 24	水	せんべい お茶	御飯 肉じゃが みそ汁(油揚げ・こまつな) 果物	マカロニきなこ 牛乳	じゃがいも、米、○マカ ロニ、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、豚肉(もも)、○ きな粉、○脱脂粉乳、油 揚げ、米みそ(淡色辛 みそ)	バナナ、たまねぎ、にん じん、しらす、こまつな、 いんげん	かつおだし汁、しよ うゆ、酒、みりん	468 20.2 11 1.2
11	木	クッキー 牛乳	チキンカレーライス 切干大根の中華風サラダ 果物	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、パ ター、○バター、○油、 油、砂糖、ごま油、○粉糖	○牛乳、◎牛乳、牛乳、鶏 もも肉、○卵、○脱脂粉 乳、ハム、脱脂粉乳	オレンジ、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、しよ うゆ、ケチャップ、酢、 中華だしの素、カレー 粉、食塩	640 23 23.4 1.8
12 ・ 26	金	せんべい お茶	御飯 かじきのみそバター焼き 大豆とひじきの煮物 すまし汁(ほうれんそう・豆腐)	フレンチトースト 牛乳	米、○食パン、○砂糖、パ ター、○油	○牛乳、かじき、○卵、木 綿豆腐、蒸し大豆、かつ お節、米みそ(淡色辛 みそ)、○脱脂粉乳	ほうれんそう、にんじん、 ひじき	かつおだし汁、しよ うゆ、みりん、酒、食塩	453 24.5 15.2 1.7
13 ・ 27	土	せんべい お茶	鶏と野菜のスパゲティ コンソメスープ	菓子 ヨーグルト お茶	スパゲティ、油、バター	○ヨーグルト(加糖)、鶏 ささ身	たまねぎ、しめじ、にん じん、焼きのり	中華だしの素、しよ うゆ、食塩、こしょう	290 10.6 8 1.2
25	木	クッキー 牛乳	大豆キーマカレー 切干大根の中華風サラダ 果物	ミニアメリカンドック 牛乳	米、○小麦粉、○砂糖、○ 油、砂糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、豚ひき 肉(もも)、蒸し大豆、○ウ インナーソーセージ、ハム	バナナ、ホールトマト缶 詰、たまねぎ、にんじん、 きゅうり、赤ピーマン、切 り干しだいこん	ケチャップ、○ケ チャップ、ウスター ソース、酢、しょうゆ、 食塩、カレー粉	573 23.1 20.3 1.4
29	月	せんべい 牛乳	御飯 鶏の照り焼き 茹で野菜(かぼちゃ・にんじん) みそ汁(豆腐・わかめ)	骨太チャーハン お茶	米、○米、○油、砂糖、油	◎牛乳、鶏もも肉、木綿 豆腐、○卵、米みそ(淡色 辛みそ)、○しらす干し	かぼちゃ、○ねぎ、にん じん、○ごま、カットわか め、だいこん	かつおだし汁、しよ うゆ、みりん、酒、○食 塩、○こしょう、食塩	468 20.2 12.5 1.6
30	火	クラッカー お茶	御飯 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 果物	鶏ぞうすい お茶	○米、米、パン粉、砂糖、 油、片栗粉	豚ひき肉(もも)、○鶏さ さ身、鶏レバー、脱脂粉 乳、ベーコン、ハム	オレンジ、たまねぎ、もや し、ほうれんそう、にん じん、○だいこん、しめじ、 コーン缶、○ねぎ、すりこ ま	○かつお・昆布だし 汁、マヨドレ、しよ うゆ、中華だしの素、○ しょうゆ、○食塩、食 塩、こしょう	506 23.5 10.2 1.6

※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。