



# 令和7年6月献立予定表



日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ
		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	
02 (月)	ごはん 肉団子スープ 栄養納豆 切干大根の五目煮 トマト	胚芽米、小麦粉、上新粉、片栗粉、はるさめ、三温糖、砂糖、ごま油	納豆、豚挽肉、卵、油揚げ、干しえび、いわし	トマト、はくさい、たまねぎ、にんじん、にら、切り干しだいこん、ねぎ、干しいたけ、しょうが	ふかし芋 チヂミ
03 (火)	ごはん みそ汁 さばの塩焼き ひじき入り五目金平 大豆の甘煮	胚芽米、食パン、糸こんにゃく、三温糖、小麦粉、油	牛乳、さば、だいず、牛肉、みそ、バター、スキムミルク、油揚げ、いわし	たまねぎ、ごぼう、こまつな、にんじん、えのきたけ、いんげん、ひじき、レモン果汁	ヨーグルト 四角いメロンパン 牛乳
04 (水)	ごはん 卵とちんげんさいのスープ 鶏の唐揚げ ピーマンともやしのじゃこ炒め キャベツのマリネ	胚芽米、干しうどん、片栗粉、はるさめ、黒砂糖、ごま油、油、三温糖	牛乳、鶏肉、卵、黄粉、しらす干し	キャベツ、チンゲンサイ、もやし、ピーマン、にんじん、たまねぎ、きざみきくらげ	茹でにんじん 黄粉うどん 牛乳
05 (木)	ごはん みそ汁 白身魚の塩焼き 切干大根と凍り豆腐の煮物 トマトの酢のもの	米、干しうどん、三温糖、油	白身魚、木綿豆腐、豚肉、みそ、凍り豆腐、油揚げ、いわし	キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、トマト、きゅうり、こまつな、切り干しだいこん、干しいたけ	プルーン 焼きうどん
06 (金)	ごはん きのこ汁 鶏レバーと鶏肉のみそ煮 春キャベツのごま和え 牛乳寒天	胚芽米、三温糖、油	牛乳、鶏肉、鶏レバー、みそ、いわし、ごま、かつお節	たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり、しめじ、えのきたけ、ピーマン、トマトピューレ、干しいたけ、しょうが、かんでん、こんぶ、わかめ	粉吹き芋 チキンライス いりこ
07 (土)	ごはん わかめうどん 野菜のツナ和え ポテトのチーズ焼き キウイ	じゃがいも、胚芽米、小麦粉、干しうどん、黒砂糖	牛乳、ツナ、チーズ、鶏肉、油揚げ、煮干し、かつお節	もやし、キャベツ、キウイフルーツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、わかめ、こんぶ	棒チーズ ふなやき 牛乳
09 (月)	ごはん 野菜スープ タンドリーチキン シャキシャキサラダ トマト	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、油、黒砂糖、三温糖	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、ツナ	トマト、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン、セロリー、パセリ、にんにく、しょうが	ふかし芋 野菜クッキー 牛乳
10 (火)	ごはん すまし汁 さばの甘みそ蒸焼き じゃがカレー煮 野菜のおかか和え	胚芽米、食パン、じゃがいも、片栗粉、焼ふ	牛乳、さば、合挽肉、チーズ、みそ、かつお節	キャベツ、たまねぎ、トマト、えのきたけ、きゅうり、もやし、ピーマン、にんじん、トマトピューレ、こんぶ、わかめ	ヨーグルト ピザトースト 牛乳
11 (水)	ごはん キャベツのみそ汁 炒り豆腐 わかめソテー すいか	胚芽米、ごま油、焼ふ、三温糖	絞豆腐、卵、豚挽肉、みそ、しらす干し、いわし、ごま	すいか、キャベツ、わかめ、たまねぎ、にんじん、コーン、うめ干し、いんげん、芽ひじき、しょうが、干しいたけ、わかめ	茹でにんじん 梅ごはん
12 (木)	ごはん キャベツのスープ 鶏の照焼き 春雨ソテー りんご	胚芽米、さつまいも、小麦粉、砂糖、はるさめ、油、三温糖	牛乳、鶏肉、豚肉、ごま、バター	キャベツ、りんご、たまねぎ、にんじん、もやし、ピーマン	プルーン さつま芋ドーナツ 牛乳
13 (金)	ごはん 玉ねぎのみそ汁 千草焼き ごぼうと糸こんにゃくの煮もの あらめの炒め煮	胚芽米、糸こんにゃく、じゃがいも、油、三温糖、焼ふ、ごま油	卵、豆腐、牛肉、みそ、スキムミルク、しらす干し、チーズ、ごま、油揚げ、いわし	たまねぎ、ごぼう、にんじん、たかな、あらめ、野菜昆布、干しいたけ、きざみきくらげ、わかめ	粉吹き芋 高菜ライス 昆布の佃煮
14 (土)	ごはん みそラーメン 野菜ソテー 胡瓜のキムチ トマト	米、干し中華めん、小麦粉、三温糖、ごま油、なたね油、油	牛乳、豆乳、豚肉、みそ、ごま	トマト、きゅうり、もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、ねぎ、しょうが、きざみきくらげ	棒チーズ マラーカオ 牛乳
16 (月)	ごはん ふのみそ汁 魚の煮付け おからの炒め煮 キャベツの磯和え	米、くず粉、三温糖、黒砂糖、油、焼ふ	豆乳、さば、おから、黄粉、鶏挽肉、みそ、油揚げ、いわし、ごま	キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、ねぎ、干しいたけ、ごぼう、しょうが、わかめ、あおのり	ふかし芋 豆乳くずもち



# 令和7年6月献立予定表



日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ
		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	3時おやつ
17 (火)	ごはん 麻婆豆腐 中華風サラダ こぶき芋 トマト	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、ながいも、はるさめ、油、片栗粉、マヨネーズ、三温糖、ごま油	豆腐、卵、合挽肉、干しえび、みそ、豚肉、赤みそ、かつお節	トマト、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、もやし、にんじん、とうもろこし、ねぎ、きざみきくらげ、干しいたけ、しょうが、あおのり	ヨーグルト お好み焼き
18 (水)	ごはん じゃが芋のみそ汁 高野豆腐の卵とじ 和風サラダ りんご寒天	胚芽米、小麦粉、じゃがいも、三温糖、ごま油、油	牛乳、卵、豚挽肉、高野豆腐、みそ、ごま、油揚げ、いわし、かつお節	りんご果汁、たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、干しいたけ、葉ねぎ、わかめ、かんてん	茹でにんじん 豚まん 牛乳
19 (木)	ごはん コーンスープ ミートローフ キャベツのしらす和え 胡瓜のごまあえ	胚芽米、食パン、じゃがいも、パン粉	牛乳、豆腐、豚挽肉、チーズ、鶏肉、しらす干し、スキムミルク、ごま	きゅうり、たまねぎ、キャベツ、コーン、にんじん、ピーマン、ひじき、焼きのり	プルーン <small>しらすとピーマンのグリルサンド</small> 牛乳
20 (金)	ごはん 厚あげとなすのみそ汁 魚のカレー揚げ きんぴらごぼう りんご	じゃがいも、胚芽米、ごま油、三温糖、油、小麦粉	牛乳、さば、厚揚げ、みそ、いわし	にんじん、ごぼう、なす、たまねぎ、ねぎ、あおのり、りんご	粉吹き芋 フライドポテト 牛乳
21 (土)	ごはん 具うどん 豚肉のしょうが焼き ピーマンと人参のじゃこ炒め 胡瓜のおかかあえ	米、小麦粉、干しうどん、黒砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉、鶏肉、しらす干し、いわし、油揚げ、かつお節	きゅうり、たまねぎ、ピーマン、もやし、にんじん、レーズン、ねぎ、干しいたけ、しょうが、こんぶ	棒チーズ レーズン蒸しパン 牛乳
23 (月)	ごはん ふのみそ汁 親子煮 野菜の納豆和え トマト	米、じゃがいも、ビーフン、焼ふ、油、三温糖	卵、納豆、鶏肉、みそ、豚肉、高野豆腐、しばえび、いわし	トマト、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり、ピーマン、しめじ、いんげん、干しいたけ、わかめ	ふかし芋 ビーフンの五目炒め
24 (火)	ごはん 群雲汁 魚の照焼き 小松菜とコーンのじゃこ炒め 大豆の甘煮	米、強力粉、三温糖、マーガリン、片栗粉、ごま油、油	牛乳、さば、豆腐、だいたい、ヨーグルト、卵、しらす干し、かつお節	こまつな、たまねぎ、コーン、にんじん、レーズン、わかめ、こんぶ	粉吹き芋 スコーン 牛乳
25 (水)	ごはん かき玉汁 肉じゃが キャベツの和え物 りんご	胚芽米、じゃがいも、もち米、糸こんにゃく、片栗粉、油、三温糖	牛肉、卵、いわし、あずき、ごま、黒ごま、かつお節	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、いんげん、こんぶ、わかめ、りんご	茹でにんじん 赤飯 いりこ
26 (木)	ごはん ポークカレー ニラの卵とじ キャベツのマリネ すいか	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、油、三温糖	卵、豚肉、バター、だいたい、スキムミルク	すいか、たまねぎ、キャベツ、にら、にんじん、野菜昆布、わかめ	プルーン 大豆入りわかめご飯 昆布の佃煮
27 (金)	ごはん 汁ビーフン 豚肉の香味焼き 中華風サラダ じゃがいものしそ和え	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、ビーフン、砂糖、油、はるさめ、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉、鶏肉、卵、バター、いわし	キャベツ、もやし、きゅうり、たまねぎ、とうもろこし、こまつな、にんじん、きざみきくらげ、レモン果汁、こんぶ、にんにく	ヨーグルト 小松菜ドーナッツ 牛乳
28 (土)	ごはん 豆腐すまし汁 焼きそば ニラともやしのナムル	胚芽米、小麦粉、干し中華めん、三温糖、さつまいも、油、ごま油	牛乳、豆腐、豚肉、いか	もやし、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にら、ねぎ、にんじん、レーズン、切り干しだいこん、しょうが、わかめ	棒チーズ さつまいも蒸しパン 牛乳
30 (月)	ごはん キャベツのみそ汁 白身魚の磯辺揚げ 高野豆腐の含め煮 にんじんのごまあえ	米、干し中華めん、小麦粉、三温糖、ごま油、油	白身魚、豚挽肉、高野豆腐、みそ、赤みそ、油揚げ、いわし、ごま	にんじん、キャベツ、たまねぎ、いんげん、もやし、きゅうり、しめじ、ねぎ、干しいたけ、しょうが、あおのり	ふかし芋 ジャージャー麺