2025年　6月　献立表　にじ・うみ・たいよう

	献立		材　料			おやつ 10時/3時
日・曜		主食	熱や力になるもの	血や肉や骨 になるもの	体の調子を整えるもの	主材料
2 月	鮭の塩焼き 切干大根の炒め煮 豆腐のみそ汁	ごはん 麦茶		鮭 豚肉・竹輪 豆腐	切干大根・玉ねぎ・人参・ 干椎茸・いんげん わかめ	バナナケーキ 薄力粉・卵・バナナ・油・BP 牛乳
3 火	きゃべつの卵炒め レバー煮 麩のみそ汁　オレンジ	ごはん 麦茶	麩	豚肉・卵 鶏レバー	きゃべつ・人参・ ピーマン・玉ねぎ 人参・生姜・にんにく 玉ねぎ・あさつき	みたらし団子 白玉粉・だんご粉・ 三温糖・醤油 牛乳
4 水	鶏の照り焼き マカロニサラダ 青梗菜のみそ汁	ごはん 牛乳	マカロニ・マヨネーズ	鶏肉 ハム	きゃべつ・きゅうり・ 人参・コーン 青梗菜・もやし	フライドポテト じゃが芋・青のり 麦茶
5 木	お母さん弁当					寒天ゼリー かんてんぱぱ 牛乳
6 金	はんぺんフライ ひじきサラダ きゃべつのみそ汁	ごはん 牛乳	小麦粉・パン粉 マヨネーズ	黒はんぺん 油揚げ	ひじき・人参・大豆・コーン きゃべつ	お好み焼き お好み焼き粉・卵・豆腐・ 桜えび・きゃべつ 麦茶
7 土	豆腐丼 麩のみそ汁 果物	ごはん 麦茶	さつまいも 麩	豆腐	人参・玉ねぎ・ エリンギ・カレー粉 わかめ	お菓子 麦茶
9 月	さわらのみそ焼き ほうれん草の磯和え 豆腐のすまし汁	ごはん 麦茶		さわら 豆腐	玉ねぎ ほうれん草・きゃべつ・ 人参・海苔 しめじ	炊き込みおにぎり 人参・塩昆布・ツナ 牛乳
10 火	がんもの煮物 山吹サラダ 大根のみそ汁	ごはん 麦茶	スパゲッティ・マヨネーズ	がんもどき ハム・卵 油揚げ	昆布 きゃべつ・きゅうり・人参 大根	あんサンド 食パン・バター・こしあん 牛乳
11 水	ガパオライス もやしのナムル コロコロスープ	ごはん 牛乳	すりごま	大豆・豚肉・油揚げ ベーコン	玉ねぎ・パプリカ・ ピーマン・オイスターソース もやし・小松菜 大根・人参・ コーン・コンソメ	お菓子 麦茶
12 木	お母さん弁当					黒糖蒸しパン 小麦粉・BP・油・黒糖 牛乳
13 金	コロッケ　ミニトマト 青菜のじゃこサラダ 卵スープ	パン 牛乳	じゃが芋・小麦粉・パン粉	鶏肉 ちりめん 卵	玉ねぎ きゃべつ・小松菜 玉ねぎ	ヨーグルト(生協) 麦茶
14 土	焼きそば わかめスープ 果物	中華麺 麦茶		豚肉	きゃべつ・人参・もやし・ ピーマン・玉ねぎ わかめ・えのき	お菓子 麦茶

2025年　6月　献立表　にじ・うみ・たいよう

	献立		材　料			おやつ 10時/3時
日・曜		主食	熱や力になるもの	血や肉や骨 になるもの	体の調子を整えるもの	主材料
16 月	まぐろの昆布煮 ポテトサラダ きゃべつのみそ汁	ごはん 麦茶	じゃが芋・マヨネーズ	まぐろ ハム 油揚げ	昆布 きゅうり・人参・コーン きゃべつ	ポンデケージョ 白玉粉・粉チーズ・牛乳・油 牛乳
17 火	麻婆豆腐 ハンサンスー わかめスープ	ごはん 麦茶	春雨	豆腐・豚肉 ハム・卵	玉ねぎ・人参・ニラ・ 干椎茸・生姜・にんにく 人参・きゅうり わかめ・えのき	青のりラスク 食パン・バター・青のり 牛乳
18 水	栄養きんぴら 鶏のしっとりサラダ 麩のみそ汁	ごはん 牛乳	麩	豚肉・黒はんぺん 鶏肉	ごぼう・人参・蓮根・ つきこん・ピーマン きゃべつ・きゅうり・ パプリカ 玉ねぎ	おからもち おから・豆腐・あずき 麦茶
19 木	お母さん弁当					きな粉クッキー 薄力粉・きな粉・ バター・牛乳 牛乳
20 金	カレーライス 納豆サラダ バナナ	ごはん 牛乳	じゃが芋・かぼちゃ・ 小麦粉・バター	牛乳・豚肉 納豆・ツナ・チーズ	玉ねぎ・人参・ しめじ・カレー粉 きゅうり・人参・レタス	プリン かんてんぱぱ・牛乳 麦茶
21 土	チキンライス 卵スープ 果物	ごはん 麦茶		鶏肉 卵	玉ねぎ・人参 玉ねぎ	お菓子 麦茶
23 月	白身魚のコーンクリーム焼 三色おひたし きのこのみそ汁	ごはん 麦茶		白身魚 鰹節	玉ねぎ・クリームコーン缶 きゃべつ・人参。小松菜 えのき・しめじ・玉ねぎ	スコーン 薄力粉・バター・牛乳・BP 牛乳
24 火	鶏のから揚げ 和風サラダ じゃが芋のみそ汁　キウイ	ごはん 麦茶	じゃが芋	鶏肉 カニカマ	生姜 きゃべつ・きゅうり わかめ	枝豆おにぎり 枝豆・塩昆布 麦茶
25 水	豚肉とピーマンの炒め物 ベイクドじゃが 豆腐のみそ汁	ごはん 牛乳	春雨 じゃが芋	豚肉 豆腐	筍・ピーマン・ パプリカ・人参 青のり わかめ	フルーツヨーグルト ヨーグルト・バナナ・黄桃缶・ みかん缶・パイン缶 麦茶
26 木	お母さん弁当					ウインナー蒸しパン 薄力粉・油・BP・三温糖 牛乳
27 金	肉じゃが たたききゅうり きゃべつのみそ汁	ごはん 牛乳	じゃが芋	豚肉 油揚げ	玉ねぎ・人参・ つきこん・いんげん きゅうり きゃべつ	マカロニかりんとう マカロニ・三温糖・黒ゴマ 麦茶
28 土	二色丼 わかめのみそ汁 果物	ごはん 麦茶		鶏肉・卵	わかめ・玉ねぎ	お菓子 麦茶
30 月	鯖の味噌煮 青菜のおかか和え わかめすまし汁	ごはん 麦茶		鯖 鰹節	玉ねぎ きゃべつ・小松菜 わかめ・えのき	かぼちゃ餅 かぼちゃ・米粉・油・きな粉 牛乳