

令和8年6月 献立表
完了期(完了食)

母子愛育会ナーサリールーム

日 曜	献立名			あか	黄	みどり
	朝おやつ	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える
1 月	牛乳	ツナと茄子のトマト風パスタ 大根スープ みかん缶 麦茶	きなこ豆乳のパン ケーキ 牛乳	牛乳 ツナ きなこ 豆乳 卵	スパゲッティ(乾) 砂糖 調合油 ホットケーキミックス	たまねぎ なす だいこん こねぎ みか ん缶
2 火	牛乳	ピビンパ丼 わかめのスープ 春雨サラダ 麦茶	ひじきおにぎり オレン ジゼリー2 牛乳	牛乳 豚 ひき肉(赤身) 卵 油揚げ	軟めし 砂糖 調合油 ごま油 白ごま はるさめ オレンジ ジュース	もやし にんじん ほうれんそう わかめ ねぎ きゅうり ひじき
3 水	牛乳	にんじんご飯 お麩のすまし 汁 豆腐のみそマヨ焼き ベジ ダブルソテー パナナ 麦茶	蒸しさつま芋 りんごゼ リー 牛乳	牛乳 豆腐 みそ パルメ ザンチーズ	軟めし 白ごま お麩 調合油 マヨネーズ(卵なし) オリーブ油 さつまいも バター リンゴ	にんじん ほうれんそう 赤パプリカ(果 実、生) こねぎ かぼちゃ さやいんげん パナナ
4 木	牛乳	食パン 豆乳コーンスープ タ ンドリー チキン コールスロ ーサラダ りんご 麦茶	豆腐ドーナツ 牛乳	牛乳 豆乳 鶏もも ヨーグ ルト 豆腐	食パン(耳なし) じゃがいも 調 合油 マヨネーズ(卵なし) 砂糖 薄力粉	コーン キャベツ にんじん りんご
5 金	牛乳	軟飯 春雨スープ2 具だく さん卵焼き じゃが芋の甘煮海 苔風味 みかん缶 麦茶	焼きうどん 牛乳	牛乳 合い挽き肉(生) 豆 乳 卵 あおのり 豚 ひき 肉(赤身)	軟めし はるさめ ごま油 調合 油 じゃがいも 砂糖 うどん(ゆ で)	はくさい オクラ たまねぎ 青ピーマン ひじき みかん缶 キャベツ
6 土	牛乳	ピーマンそぼろ丼 けんちん 汁 胡瓜の甘酢 パナナ 麦 茶	南瓜のおやき 牛乳	牛乳 豚 ひき肉(赤身) 豆腐 みそ ツナ	軟めし 砂糖 ごま油 じゃがい も 片栗粉 調合油	ピーマン だいこん にんじん きゅうり パナナ かぼちゃ
8 月	牛乳	軟飯 切干大根の味噌汁 豚 肉のバーベキューソース煮 はくさいのゆかり和え 麦茶	ツナと胡瓜のサンドイツ チ オレンジ 牛乳	牛乳 みそ 豚ばら ツナ	軟めし 調合油 砂糖 片栗粉 食パン マヨネーズ(卵なし)	切干大根 こまつな たまねぎ 黄パプリ カ(果実、生) ピーマン はくさい にんじ ん ゆかり きゅうり オレンジ
9 火	牛乳	ツナカレー フレンチサラダ みかんヨーグルト 麦茶	スイートポテト 牛乳	牛乳 ツナ ヨーグルト 卵	軟めし じゃがいも 調合油 砂 糖 さつまいも バター	にんじん たまねぎ ブロッコリー カリフ ラワー みかん缶
10 水	牛乳	ジャージャーうどん 小松菜の 中華スープ オレンジ 麦茶	おかかおにぎり 紫陽 花ゼリー 牛乳	牛乳 豚 ひき肉(赤身) みそ 削り節	うどん(ゆで) 調合油 砂糖 片 栗粉 ごま油 軟めし ぶどう ジュース リンゴジュース	たまねぎ にんじん ピーマン こまつな もやし オレンジ
11 木	牛乳	軟飯 えのきのすまし汁 豆 腐ハンバーグ ベークドパン プキン みかん缶 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	牛乳 豆腐 ツナ きなこ	軟めし 片栗粉 調合油 マカロ ニ(ゆで) 砂糖	えのきたけ さやいんげん ひじき かほ ちゃ みかん缶
12 金	牛乳	軟飯 もやしのスープ さけの 甘酢あんかけ 中華サラダ2 麦茶	みたらし芋もち パナナ 牛乳	牛乳 さけ	軟めし 片栗粉 調合油 砂糖 ごま油 白ごま じゃがいも	もやし チンゲンサイ たまねぎ ピーマン 赤ピーマン だいこん にんじん パナナ
13 土	牛乳	ツナマヨ丼 けんちん汁 さつ まいもの甘煮 りんご 麦茶	お好み焼き 牛乳	牛乳 ツナ 豆腐 みそ 豚 ひき肉(赤身) さくらえび 削り節 あおのり	軟めし マヨネーズ(卵なし) じゃがいも ごま油 さつまいも 砂糖 調合油 薄力粉	きゅうり たまねぎ 焼きのり だいこん にんじん りんご キャベツ コーン
15 月	牛乳	ツナと茄子のトマト風パスタ 大根スープ みかん缶 麦茶	きなこ豆乳のパン ケーキ 牛乳	牛乳 ツナ きなこ 豆乳 卵	スパゲッティ(乾) 砂糖 調合油 ホットケーキミックス	たまねぎ なす だいこん こねぎ みか ん缶
16 火	牛乳	ピビンパ丼 わかめのスープ 春雨サラダ 麦茶	ひじきおにぎり オレン ジゼリー2 牛乳	牛乳 豚 ひき肉(赤身) 卵 油揚げ	軟めし 砂糖 調合油 ごま油 白ごま はるさめ オレンジ ジュース	もやし にんじん ほうれんそう わかめ ねぎ きゅうり ひじき
17 水	牛乳	にんじんご飯 お麩のすまし 汁 豆腐のみそマヨ焼き ベジ ダブルソテー パナナ 麦茶	蒸しさつま芋 りんごゼ リー 牛乳	牛乳 豆腐 みそ パルメ ザンチーズ	軟めし 白ごま お麩 調合油 マヨネーズ(卵なし) オリーブ油 さつまいも バター リンゴ	にんじん ほうれんそう 赤パプリカ(果 実、生) こねぎ かぼちゃ さやいんげん パナナ
18 木	牛乳	食パン 豆乳コーンスープ タ ンドリー チキン コールスロ ーサラダ りんご 麦茶	豆腐ドーナツ 牛乳	牛乳 豆乳 鶏もも ヨーグ ルト 豆腐	食パン(耳なし) じゃがいも 調 合油 マヨネーズ(卵なし) 砂糖 薄力粉	コーン キャベツ にんじん りんご
19 金	牛乳	軟飯 春雨スープ2 具だく さん卵焼き じゃが芋の甘煮海 苔風味 みかん缶 麦茶	焼きうどん 牛乳	牛乳 合い挽き肉(生) 豆 乳 卵 あおのり 豚 ひき 肉(赤身)	軟めし はるさめ ごま油 調合 油 じゃがいも 砂糖 うどん(ゆ で)	はくさい オクラ たまねぎ 青ピーマン ひじき みかん缶 キャベツ
20 土	牛乳	ピーマンそぼろ丼 けんちん 汁 胡瓜の甘酢 パナナ 麦 茶	南瓜のおやき 牛乳	牛乳 豚 ひき肉(赤身) 豆腐 みそ ツナ	軟めし 砂糖 ごま油 じゃがい も 片栗粉 調合油	ピーマン だいこん にんじん きゅうり パナナ かぼちゃ
22 月	牛乳	軟飯 切干大根の味噌汁 豚 肉のバーベキューソース煮 はくさいのゆかり和え 麦茶	ツナと胡瓜のサンドイツ チ オレンジ 牛乳	牛乳 みそ 豚ばら ツナ	軟めし 調合油 砂糖 片栗粉 食パン マヨネーズ(卵なし)	切干大根 こまつな たまねぎ 黄パプリ カ(果実、生) ピーマン はくさい にんじ ん ゆかり きゅうり オレンジ
23 火	牛乳	ツナカレー フレンチサラダ みかんヨーグルト 麦茶	スイートポテト 牛乳	牛乳 ツナ ヨーグルト 卵	軟めし じゃがいも 調合油 砂 糖 さつまいも バター	にんじん たまねぎ ブロッコリー カリフ ラワー みかん缶
24 水	牛乳	ジャージャーうどん 小松菜の 中華スープ オレンジ 麦茶	おかかおにぎり ぶどう ゼリー 牛乳	牛乳 豚 ひき肉(赤身) みそ 削り節	うどん(ゆで) 調合油 砂糖 片 栗粉 ごま油 軟めし ぶどう ジュース	たまねぎ にんじん ピーマン こまつな もやし オレンジ
25 木	牛乳	軟飯 えのきのすまし汁 豆 腐ハンバーグ ベークドパン プキン みかん缶 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	牛乳 豆腐 ツナ きなこ	軟めし 片栗粉 調合油 マカロ ニ(ゆで) 砂糖	えのきたけ さやいんげん ひじき かほ ちゃ みかん缶
26 金	牛乳	軟飯 もやしのスープ さけの 甘酢あんかけ 中華サラダ2 麦茶	みたらし芋もち パナナ 牛乳	牛乳 さけ	軟めし 片栗粉 調合油 砂糖 ごま油 白ごま じゃがいも	もやし チンゲンサイ たまねぎ ピーマン 赤ピーマン だいこん にんじん パナナ
27 土	牛乳	ツナマヨ丼 けんちん汁 さつ まいもの甘煮 りんご 麦茶	お好み焼き 牛乳	牛乳 ツナ 豆腐 みそ 豚 ひき肉(赤身) さくらえび 削り節 あおのり	軟めし マヨネーズ(卵なし) じゃがいも ごま油 さつまいも 砂糖 調合油 薄力粉	きゅうり たまねぎ 焼きのり だいこん にんじん りんご キャベツ コーン
29 月	牛乳	ツナと茄子のトマト風パスタ 大根スープ みかん缶 麦茶	きなこ豆乳のパン ケーキ 牛乳	牛乳 ツナ きなこ 豆乳 卵	スパゲッティ(乾) 砂糖 調合油 ホットケーキミックス	たまねぎ なす だいこん こねぎ みか ん缶
30 火	牛乳	ピビンパ丼 わかめのスープ 春雨サラダ 麦茶	ひじきおにぎり オレン ジゼリー2 牛乳	牛乳 豚 ひき肉(赤身) 卵 油揚げ	軟めし 砂糖 調合油 ごま油 白ごま はるさめ オレンジ ジュース	もやし にんじん ほうれんそう わかめ ねぎ きゅうり ひじき

調味料:かつおだし、塩、醤油、ケチャップ、酢、みりん、料理酒、チキンコンソメ、中濃ソース、カレー粉、カレールウ、ベーキングパウダー、アガーを使用しています

栄養価: エネルギー 379kcal、たんぱく質 14.6g、脂質 12.4g、カルシウム 181mg、鉄 1.18mg、食塩相当量 1.2g