

2026年 6月



めにゅ〜カレンダー



日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
1 月	御飯 中華風サラダ トマトと卵のスープ バナナ	○牛乳 ○せんべい ◎ミルク ◎しらすトースト	焼き豚、ベーコン、絹ごし豆腐、卵、牛乳、スキムミルク、しらす干し	キャベツ、りょくとうもやし、きくらげ、コーン缶、たまねぎ、トマト、葉ねぎ、バナナ、あおのり	うるち米、上白糖、ごま油、かたくり粉、食パン、いりごま	こいくちしょうゆ、食塩、穀物酢、中華だし、こしょう、甘辛せんべい、マヨネーズ
2 火	肉みそあんかけ丼 えのきたけのすまし汁 オレンジ	○牛乳 ○バナナ ◎お茶 ◎水ようかん ◎おしゃぶり昆布	豚ひき肉、かつお節、絹ごし豆腐、牛乳、こしあん	たまねぎ、青ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、ぶなしめじ、にんじん、えのきたけ、葉ねぎ、ネーブルオレンジ、バナナ、粉寒天、刻み昆布	うるち米、サラダ油、上白糖、かたくり粉	おろししょうが、おろしにんにく、こいくちしょうゆ、米みそ、食塩、麦茶
3 水	御飯 豆腐ボール 付け合せ なすのみそ汁	○牛乳 ○りんご ◎ミルク ◎かりかり煮干し ◎せんべい	木綿豆腐、鶏ひき肉、くるまえび、卵、油揚げ、牛乳、スキムミルク、かたくちいわし	きくらげ、ミックスベジタブル、ブロッコリー、なす、にんじん、たまねぎ、しいたけ、葉ねぎ、りんご、あおのり	うるち米、かたくり粉、サラダ油、上白糖、ごま	食塩、こいくちしょうゆ、穀物酢、煮干しだし、米みそ、甘辛せんべい
4 木	御飯 魚のピザ風 付け合せ きのこスープ	○牛乳 ○バナナ ◎ミルク ◎豆腐かりんとう	さけ、ピザ用チーズ、ロースハム、牛乳、スキムミルク、絹ごし豆腐	たまねぎ、コーン缶、青ピーマン、ブロッコリー、にんじん、えのきたけ、ぶなしめじ、葉ねぎ、バナナ	うるち米、食塩不使用バター、じゃがいも、薄力粉、上白糖、サラダ油	食塩、こしょう、トマトケチャップ、コンソメ、こいくちしょうゆ、ベーキングパウダー
5 金	御飯 筑前煮 練りごま和え バナナ	○牛乳 ○オレンジ ◎ミルク ◎クラッカーサンド	鶏もも肉、牛乳、スキムミルク、クリームチーズ	れんこん、にんじん、干しいたけ、さやいんげん、こまつな、キャベツ、ぶなしめじ、バナナ、ネーブルオレンジ、いちごジャム、りんごジャム、ブルーベリージャム、レーズン	うるち米、炒め油、さといも、上白糖、ねりごま	戻し汁、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、クラッカー
6 土	冷やし鶏肉ぶっかけ 即席漬け	○牛乳 ○せんべい ◎お茶 ◎フルーチェ	鶏もも肉、蒸しかまぼこ、しらす干し、牛乳	にんじん、こまつな、きくらげ、葉ねぎ、きゅうり、刻み昆布、レモン、キャベツ	うどん、上白糖、いりごま	合成清酒、こいくちしょうゆ、かつおだし、みりん風調味料、穀物酢、食塩、甘辛せんべい、麦茶、フルーチェ
8 月	御飯 大豆とわかめの酢の物 ごま味スープ オレンジ	○牛乳 ○チーズ ◎ミルク ◎ハムチーズ蒸しパン	大豆、しらす干し、豚かたろース、厚揚げ、牛乳、プロセスチーズ、スキムミルク、ロースハム	にんじん、生わかめ、キャベツ、だいこん、しいたけ、葉ねぎ、ネーブルオレンジ	うるち米、上白糖、じゃがいも、いりごま、薄力粉	こいくちしょうゆ、穀物酢、かつおだし、米みそ、ベーキングパウダー
9 火	御飯 魚のバーベキューソースかけ 付け合せ 野菜スープ	○牛乳 ○バナナ ◎ミルク ◎バナナマフィン	さけ、ベーコン、牛乳、スキムミルク、卵	りんご、レモン、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、チンゲンサイ、バナナ	うるち米、サラダ油、上白糖、薄力粉、有塩バター	食塩、こしょう、こいくちしょうゆ、みりん風調味料、穀物酢、コンソメ、ベーキングパウダー
10 水	食パン チキンビーンズ キャベツサラダ バナナ	○牛乳 ○オレンジ ◎ミルク ◎あじさいゼリー ◎せんべい	鶏もも肉、大豆、牛乳、スキムミルク	にんじん、たまねぎ、なす、かぼちゃ、さやいんげん、キャベツ、きゅうり、コーン缶、バナナ、ネーブルオレンジ、粉寒天、ぶどうジュース	食パン、サラダ油、じゃがいも、上白糖	コンソメ、トマトケチャップ、トマトピューレー、ウスターソース、食塩、こしょう、穀物酢、こいくちしょうゆ、甘辛せんべい
11 木	そばめし チンゲン菜のスープ オレンジ	○牛乳 ○りんご ◎ミルク ◎ソーセージパイ	豚肉、削り節、ロースハム、牛乳、スキムミルク、ウインナーソーセージ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、葉ねぎ、あおのり、チンゲンサイ、えのきたけ、ネーブルオレンジ、りんご	うるち米、中華めん、サラダ油	ウスターソース、お好み焼きソース、食塩、中華だし、こいくちしょうゆ、こしょう、パイ皮
12 金	御飯 カラフル焼肉 にらと豆腐のスープ	○牛乳 ○バナナ ◎ミルク ◎チーズポテトもち	牛ばら肉、絹ごし豆腐、牛乳、スキムミルク、CHEDDARチーズ	にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、青ピーマン、たまねぎ、キャベツ、レモン、きくらげ、にら、バナナ	うるち米、サラダ油、上白糖、じゃがいも、かたくり粉	おろししょうが、こいくちしょうゆ、米みそ、みりん風調味料、中華だし、食塩、こしょう、パセリ、トマトケチャップ
13 土	スパゲティナポリタン スティック野菜	○牛乳 ○せんべい ◎牛乳 ◎ラスク	ベーコン、牛乳	にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、コーン缶、青ピーマン、アスパラガス、レモン、だいこん	スパゲッティ、サラダ油、食パン、マーガリン、グラニュー糖	おろしにんにく、トマトピューレー、トマトケチャップ、食塩、こしょう、マヨネーズ、甘辛せんべい
15 月	御飯 ちくわの磯辺揚げ にしきとえ 田舎汁	○牛乳 ○せんべい ◎ミルク ◎麩のラスク	焼き竹輪、鶏もも肉、厚揚げ、牛乳、スキムミルク	あおのり、りょくとうもやし、にんじん、コーン缶、きゅうり、しいたけ、たまねぎ、かぼちゃ、葉ねぎ	うるち米、天ぷら粉、サラダ油、上白糖、釜焼きふ、有塩バター、グラニュー糖	こいくちしょうゆ、煮干しだし、米みそ、甘辛せんべい、ピュアココア

16 火	ビビンバ わかめスープ オレンジ	○牛乳 ○りんご ◎ミルク ◎フルーツケーキ	牛かたロール、絹ごし豆腐、牛乳、スキムミルク	にんじん、チンゲンサイ、りょくとうもやし、たまねぎ、生わかめ、えのきたけ、ネーブルオレンジ、りんご、りんごジュース、黄桃缶、パイナップル缶	うるち米、上白糖、ごま油、いりごま、薄力粉、マーガリン	合成清酒、こいくちしょうゆ、おろししょうが、米みそ、穀物酢、みりん風調味料、中華だし、食塩、こしょう、ベーキングパウダー
17 水	御飯 豆腐ハンバーグ 付け合せ クリームコーンスープ	○牛乳 ○バナナ ◎ミルク ◎プレーンクッキー	木綿豆腐、鶏ひき肉、豚ひき肉、ベーコン、牛乳、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、コーン缶、パセリ、バナナ	うるち米、いりごま、パン粉、サラダ油、じゃがいも、薄力粉、上白糖、有塩バター	食塩、こしょう、ウスターソース、トマトケチャップ、コンソメ、ベーキングパウダー
18 木	御飯 魚のカレーしょうゆ焼き 干草和え 切干大根のみそ汁	○牛乳 ○オレンジ ◎ミルク ◎ジャムサンド	さけ、油揚げ、絹ごし豆腐、牛乳、スキムミルク	りょくとうもやし、にんじん、キャベツ、たまねぎ、切干しだいこん、葉ねぎ、ネーブルオレンジ、いちごジャム、ブルーベリージャム	うるち米、上白糖、食パン	こいくちしょうゆ、合成清酒、カレー粉、煮干しだし、米みそ
19 金	御飯 チキンチキンごぼう 付け合せ マカロニスープ	○牛乳 ○チーズ ◎ミルク ◎セサミクッキー	鶏もも肉、ベーコン、牛乳、プロセスチーズ、スキムミルク	ごぼう、キャベツ、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、えのきたけ	うるち米、かたくり粉、上白糖、サラダ油、マカロニ、薄力粉、マーガリン、いりごま	こいくちしょうゆ、本みりん、合成清酒、コンソメ、食塩、こしょう、ベーキングパウダー
20 土	野菜ラーメン きゅうりもみ	○牛乳 ○せんべい ◎牛乳 ◎みかんサイダーゼリー	豚かたロール、しらす干し、牛乳	にんじん、きくらげ、たまねぎ、りょくとうもやし、メンマ、コーン缶、キャベツ、葉ねぎ、きゅうり、生わかめ、みかん缶	サラダ油、中華めん、いりごま、上白糖	中華だし、おろししょうが、こいくちしょうゆ、食塩、こしょう、米みそ、穀物酢、甘辛せんべい、オレンジゼリー
22 月	御飯 中華和え ポイルウインナー ワンドスープ	○牛乳 ○バナナ ◎お茶 ◎みたらし団子(幼児) ◎グレープゼリー◎せんべい(乳児)	ウインナーソーセージ、鶏もも肉、牛乳、絹ごし豆腐、ゼラチン	キャベツ、りょくとうもやし、にんじん、きくらげ、たまねぎ、しいたけ、にら、バナナ、粉寒天、ぶどうジュース	うるち米、ごま油、上白糖、しゅうまいの皮、白玉粉、かたくり粉	こいくちしょうゆ、穀物酢、食塩、中華だし、こしょう、麦茶、甘辛せんべい
23 火	梅じゃこ御飯 レモン酢和え 厚揚げのみそ汁	○牛乳 ○せんべい ◎ミルク ◎キャロットドーナツ	しらす干し、厚揚げ、牛乳、スキムミルク	梅干し、きゅうり、りょくとうもやし、にんじん、チンゲンサイ、刻み昆布、レモン、たまねぎ、ぶなしめじ、葉ねぎ	うるち米、ごま、上白糖、薄力粉、食塩不使用バター、サラダ油	合成清酒、食塩、こいくちしょうゆ、穀物酢、煮干しだし、米みそ、甘辛せんべい、ベーキングパウダー
24 水	御飯 揚げ豆腐のチリソース風 中華スープ オレンジ	○牛乳 ○りんご ◎お茶 ◎ヨーグルト/パバロア	焼き豆腐、豚かたロール、くるまえび、ベーコン、牛乳、スキムミルク	たまねぎ、エリンギ、葉ねぎ、にんじん、きくらげ、こまつな、ネーブルオレンジ、りんご	うるち米、かたくり粉、サラダ油、上白糖	合成清酒、中華だし、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、食塩、こしょう、パバロア
25 木	御飯 魚のトマトソースかけ 付け合せ ジュリアンスープ	○牛乳 ○バナナ ◎ミルク ◎ごまトースト	かれい、ベーコン、牛乳、スキムミルク	たまねぎ、青ピーマン、ホールトマト缶、キャベツ、スイートコーン、にんじん、えのきたけ、はくさい、バナナ	うるち米、かたくり粉、サラダ油、上白糖、食パン、いりごま、マーガリン	食塩、こしょう、トマトケチャップ、コンソメ、ウスターソース、こいくちしょうゆ
26 金	御飯 チキンソーテーオニオンソース 付け合せ コンソメスープ	○牛乳 ○オレンジ ◎ミルク ◎チョコバナナプリン	鶏もも肉、牛乳、スキムミルク、生クリーム	たまねぎ、にんにく、キャベツ、スイートコーン、にんじん、ぶなしめじ、こまつな、ネーブルオレンジ、バナナ	うるち米、上白糖、有塩バター	食塩、こいくちしょうゆ、穀物酢、コンソメ、こしょう、ミルクチョコレート、パバロア
27 土	ジャージャーうどん もやしスープ	○牛乳 ○せんべい ◎お茶 ◎わらびもち	豚ひき肉、絹ごし豆腐、牛乳、きな粉	たまねぎ、にんじん、干しいたけ、きゅうり、りょくとうもやし、ぶなしめじ、にら	うどん、サラダ油、上白糖、米粉	おろしにんにく、こいくちしょうゆ、米みそ、中華だし、食塩、こしょう、甘辛せんべい、麦茶、水
29 月	ロールパン カレーシチュー ハワイアンサラダ メロン	○牛乳 ○オレンジ ◎お茶 ◎ポンデリング風ドーナツ	牛かたロール、生クリーム、牛乳、豆乳、プレーンヨーグルト	にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、パイナップル缶、レーズン、レモン、メロン、ネーブルオレンジ	ロールパン、じゃがいも、サラダ油、上白糖、調合油、薄力粉、白玉粉	カレールウ、ウスターソース、トマトケチャップ、穀物酢、食塩、こしょう、麦茶、ベーキングパウダー
30 火	中華風大豆御飯 オニオンスープ ナムル	○牛乳 ○オレンジ ◎お茶 ◎アイスクリーム	卵、焼き豚、大豆、絹ごし豆腐、ロースハム、牛乳、アイスクリーム	干しいたけ、にんじん、葉ねぎ、たまねぎ、えのきたけ、りょくとうもやし、チンゲンサイ、ネーブルオレンジ	うるち米、サラダ油、ごま油、上白糖、ごま	食塩、こいくちしょうゆ、オイスターソース、こしょう、中華だし、穀物酢、麦茶

旬の野菜 ～ごぼう～



ごぼうは土の中で育つ根菜で、独特の香りと噛み応えが特徴の野菜！日本では昔から食べられており、きんぴらや煮物、汁物などさまざまな料理に使われています。食物繊維が多く含まれ、また噛み応えがあるため、噛む力の発達や食べる力を育てることにもつながります。

食中毒に注意！！



6月は一番食中毒が増える時期です。①細菌を食べ物に「つけない」（こまめに手洗いを行う）、②食べ物に付着した細菌を「増やさない」（食品はすぐに冷蔵庫へ）、③食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」（十分な加熱を行う）。この三原則に気をつけて調理を行うようにしましょう。