

2026年6月 藤の木学園献立表

月	火	水	木	金	土	日
1 朝基 ごはん みそ汁(南瓜・青菜) きんぴられんこんT 味付けのりT 昼基 ごはん ガリバタチキン コールスローサラダ(チーズ) 間 牛乳 夕基 ごはん さわらのチーズ焼き 紅白なますT のっぺい汁T	2 朝基 ごはん みそ汁(キャベツ・玉ねぎ) 厚焼きたまご風2 昼基 ごはん 生揚げの野菜あんかけ オーロラサラダ 間 牛乳 夕基 ハヤシライス ポテトサラダ ももヨーグルト	3 朝基 チョコツイストパン 6Pチーズ じゃがいものクリームスープ 牛乳 オレンジ 1/6カット2個 昼基 ごはん 鶏と野菜のレモンベッター炒め 間 牛乳 夕基 里芋と根菜の煮物 ごはん 赤魚の塩焼き 付け合わせ かぼちゃサラダ(チーズ) グレーゼリー	4 朝基 ごはん みそ汁(豆腐・えのき) ひじきとツナサラダ 昼基 ごはん かに玉 じゃがいもとピーマンの炒め物 間 牛乳 夕基 豆腐グラタンF きゅうりの昆布あえ りんごゼリー	5 朝基 ロールパン(2個) ブルーベリージャム スクランブルエッグ 牛乳 バナナ(1/2本) 昼基 ごはん 八宝菜T きゅうりのおかか和え 夕基 ごはん タンドリーチキン スパゲティソテー(きのこ) かぼちゃの煮物	6 朝基 ごはん みそ汁(じゃがいも・わかめ) キャベツと卵のカレー炒め 昼基 きじ焼き風井 小松菜ごま和え もやしとわかめのスープ 間 のむヨーグルト(プレーン) 夕基 ごはん 鮭のムニエル 焼きれんこん(カレー) ほうれん草の白和え	7 朝基 ホットドッグ 牛乳 もも缶詰(黄桃) ソース焼きそば とろろもずく 夕基 ごはん 豚ばら大根 トマトとチーズのサラダ ヨーグルト
8 朝基 ごはん みそ汁(キャベツ・玉ねぎ) しろなの卵とじ 味付けのりT 昼基 ごはん 肉豆腐 酢の物(大根・きゅうり) 間 牛乳 夕基 ごはん ハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー 和風大根サラダ	9 朝基 ごはん みそ汁(里芋・青菜) 大根と厚揚げの煮付(朝) 昼基 ごはん 筑前煮 春雨の酢のもの 牛乳 間 夕基 ごはん あじのフライ キャベツのごま和えT えんどうの卵とじ	10 朝基 レーズンパン2個 たっぷり野菜のスープ煮 牛乳 キウイフルーツ(緑) 昼基 ごはん チャブチェ 水菜のからし和え 夕基 ごはん 酢豚 切り干し大根のさっぱりサラダ	11 朝基 ごはん みそ汁(じゃが芋・ほうれん草) 切り干し大根の炒め煮 ふりかけ(のりたま) 昼基 ごはん 油淋鶏F オクラのごまあえ 間 牛乳 夕基 ごはん 白身魚のアクアパッツァ 変わりきんぴら	12 朝基 イエローパン2個 いちごジャム ほうれん草のクリームスープ 牛乳 バナナ(1/2本) 昼基 ごはん 肉だんごと麦のスープT ひじきとれんこんのサラダ 夕基 カレードリア スパゲティサラダ ヨーグルト(いちご)	13 朝基 ごはん みそ汁(生揚げ・南瓜) 納豆 焼きさつま芋の甘みつけ 昼基 五目チャーハン 具だくさんスープ のむヨーグルト(プレーン) 間 夕基 ごはん 豚肉の生姜焼き カボチャマッシュサラダF パイン(生)	14 朝基 トースト(2枚) チョコレート・クリーム スクランブルエッグF 牛乳 もも缶詰(白桃) しょうゆラーメン 海藻サラダ 夕基 タコライス キャロットスープ マンゴー
15 朝基 ごはん みそ汁(さつまいも・玉ねぎ) 高野の卵とじ 味付けのりT 昼基 ごはん 甘からポークソテー 和風サラダ(ブロッコリー・わかめ) 間 牛乳 夕基 筍ごはん さばの塩焼き ほうれん草のごま和え(添) 豚汁	16 朝基 ごはん みそ汁(豆腐・しめじ) ひじきと大豆の炒め煮 昼基 ごはん ポテト・チーズオムレツF 付け合わせ きゅうりとわかめの酢の物 間 牛乳 夕基 ごはん 春巻き・蒸しシュウマイ 付け合わせ 大根と水菜の和風サラダ	17 朝基 シュガーバターコッパ 6Pチーズ かぼちゃのクリームスープ 牛乳 オレンジ 1/6カット2個 昼基 ごはん 肉じゃが(牛肉) 切り干し大根のナムル 間 抹茶蒸しパンF 夕基 ごはん あじの竜田揚げ 小松菜納豆 南瓜の田舎スープ	18 朝基 ごはん 味噌汁(厚揚げ・小松菜) じゃこピーマン 金時豆の甘煮(市販) 昼基 ごはん 鶏肉のトマト煮 大根サラダ 間 牛乳 夕基 ごはん プルコギ きゅうりとわかめの酢の物	19 朝基 黒糖ロールパン2個 マーマレードジャム キャベツのカレースープ 牛乳 バナナ(1/2本) 昼基 ごはん 回鍋肉F ビーンズサラダ(れんこん) 夕基 食育の日メニュー カツカレーライス コールスローサラダ マンゴーヨーグルト	20 朝基 ごはん みそ汁(青菜・にんじん) スクランブルエッグF 昼基 ロールパン きのこの和風スパゲティ グリーンサラダ のむヨーグルト(プレーン) 間 夕基 ごはん 鮭のチーズ焼き 豚汁 金時豆の甘煮(市販)	21 朝基 サンドイッチ(ツナ・卵) 牛乳 パイナップル(缶詰) 中華丼 のっぺい汁 ヨーグルト 夕基 ごはん すき焼き風煮 マカロニサラダ
22 朝基 ごはん みそ汁(大根・えのき) 牛ひじきそぼろ 昼基 ごはん ヤンニョムチキン オクラおかかかけ 間 牛乳 夕基 ビーフカレーライス イタリアンサラダT オレンジF 1/6カット 3個	23 朝基 ごはん みそ汁(南瓜・わかめ) じゃがバタコーン 昼基 ごはん 厚揚げと豚肉の中華煮 ツナサラダ 間 牛乳 夕基 ごはん 白身魚の甘酢あんT オクラのごまあえ	24 朝基 ロールパン(2個) リンゴジャム 肉だんごと麦のスープ 牛乳 キウイフルーツ(黄) 昼基 ごはん クリームシチュー(鶏) 和風サラダ(大根・わかめ) 夕基 ごはん トンカツ マセドアンサラダ プリン	25 朝基 ごはん みそ汁(豆腐・大根) キャベツのツナあえ 昼基 ごはん さわらの西京焼き キャベツの昆布あえ 卵とブロッコリーサラダ 間 牛乳 夕基 ごはん 豆腐ステーキきのこあん かぼちゃの含め煮 パイン(生)	26 朝基 レーズンパン2個 ほうれん草と卵のソテー 牛乳 バナナ(1/2本) 昼基 ごはん 鶏肉のマーマレード照焼 付け合わせ 切り干し大根とひじきのサラダ 夕基 ごはん 鮭とじゃがいものグラタン もやしのナムル	27 朝基 ごはん みそ汁(さつまいも・わかめ) 小松菜とじゃこソテー ふりかけ(のりたま) 昼基 豆乳ちゃんぽん もずくの酢の物 りんごゼリー 間 のむヨーグルト(プレーン) 夕基 ごはん さばのごまみそ焼き オクラ納豆 ほうれん草と卵のスープ	28 朝基 ピザトースト 牛乳 マンゴー 親子丼F ほうれん草のお浸し 赤だし(とうふ・えのき) 夕基 ごはん チンジャオロース ブロッコリーとコーンのサラダ ヨーグルト
29 朝基 ごはん みそ汁(里芋・えのきたけ) 切り干し大根シリシリ 昼基 ごはん ポークチャップ チョレギサラダ(レタス) 間 牛乳 夕基 ひじきごはんF さばのごま照焼T いんげんのごまあえ すまし汁(若竹汁)	30 朝基 ごはん みそ汁(南瓜・玉ねぎ) 小松菜とじゃこソテー 味付けのりT 昼基 ごはん 麻婆豆腐 ほうれん草のナムル 間 牛乳 夕基 ごはん 鶏肉の唐揚げ スパゲティサラダ ヨーグルト(いちご)					

6月が旬の主な食材(6がつがしゅんのおもなしょくざい)

やさい など こうさんかさよう びはだこうか めんえきりよくこうじょう ひろうかいふくなど こうか
野菜: トマト、ナス、ピーマン、きゅうり、アスパラガス等抗酸化作用・美肌効果・免疫力向上・疲労回復等の効果あり
 くだもの うめ など べんびよぼう てつぶんきゅうしゅうそくしん こうさんかさよう びはだこうか しりよくほごなど こうか
果物: さくらんぼ、梅、すもも、ブルーベリー等便秘予防・鉄分吸収促進・抗酸化作用・美肌効果・視力保護等の効果あり
 ぎょかいらい などあぶら うまみ つよ ほね きんにく けんこういじ のうきのう こうじょうなど こうか
魚介類: アジ、イワシ、アユ、イカ、ハモ等脂がのって旨味が強く、骨や筋肉の健康維持・脳機能の向上等の効果あり



トマト・ナス・ピーマン・きゅうり・アスパラガス・さくらんぼ・うめ・すもも・ブルーベリー
 アジ・イワシ・アユ・イカ・ハモ