



# 6月 献立表



令和7年

流山市児童発達支援センター つばさ学園

日 曜	献立名		あか 体をつくる 血や肉になる	きいろ カや体温のもとになる	みどり 体の調子を整える	その他	3歳以上児
	昼食	午後おやつ					
2月	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 和風スティック 味噌汁 パイン缶	牛乳 麦茶	しろさけ プロセスチーズ 煮干し みそ 絹ごし豆腐 牛乳	うるち米 上白糖 サラダ油 いりごま	キャベツ もやし にんじん たまねぎ だいこん きゅうり なめこ 根深ねぎ パイン アップル(缶詰)	白みそ 塩 こしょう 酢 こい ちしょうゆ 麦茶	444 25.3 12.4 1.8
3火	ご飯 すきやき煮 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁 りんごゼリー	牛乳 麦茶	豚肩ロース 焼き豆腐 煮干し みそ 牛乳	うるち米 しらたき サラ ダ油 上白糖 いりごま じゃがいも	たまねぎ はくさい にんじ ん ほうれんそう えのきた け 根深ねぎ	こいちしょうゆ 本みりん 煮干しだし 白みそりんご ゼリー 麦茶	480 17.4 12.9 1.7
4水	カレーうどん ささみの香り揚げ 黄桃缶	牛乳 麦茶	煮干し かつお節 豚も も 鶏ささみ 牛乳	干しうどん カレー粉 片 栗粉 薄力粉 サラダ油	にんじん たまねぎ 乾しい たけ こまつな 根深ねぎ もも缶(黄肉)	塩 こいちしょうゆ 粉パセ リ 麦茶	490 27.2 11.8 2
5木	キャロットライス 鶏肉のトマト煮 小松菜とハムの和え物 わかめスープ ジョア	牛乳 麦茶	鶏もも肉 調製豆乳 ロースハム 煮干し 木 綿豆腐 牛乳	サラダ油 うるち米 じゃ がいも 片栗粉 上白糖 いりごま	にんじん たまねぎ にんじ ん ホールトマト缶 こまつ な カットわかめ	塩 こいちしょうゆ トマトケ チャップ コンソメ 酢 黒コ ショウ しょうゆ ジョアブ レーン 麦茶	527 25.2 16.7 1.9
6金	ご飯 スパニッシュオムレツ れんこんとにんじんの和え物 レタススープ ヨーグルト	牛乳 麦茶	卵 プロセスチーズ 油 揚げ 煮干し ショル ダーベーコン ヨーグ ルト 牛乳	うるち米 上白糖 サラダ 油	トマト れんこん 茎 にんじ ん にんにくしょうが たま ねぎ レタス	塩 こいちしょうゆ トマトケ チャップ 煮干しだし 本みりん こい ちしょうゆ 麦茶	490 23.7 16.6 1.9
9月	ロールパン チキンクリームシチュー マカロニの和え物 パイン缶	牛乳 麦茶	鶏もも肉 煮干し 牛乳	ロールパン じゃがいも スイートコーン サラダ 油 有塩バター 薄力粉 マカロニ	たまねぎ にんじん セロリ キャベツ パインアップル (缶詰)	ローリエ(月桂樹) 塩 こ しょう 酢 麦茶	552 21.6 19.3 1.8
10火	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き 小松菜とささみのサラダ 味噌汁 ぶどうゼリー	牛乳 麦茶	しろさけ 鶏ささみ(茹 で) 煮干し みそ 油揚 げ 牛乳	うるち米 マヨネーズ サ ラダ油 いりごま	たまねぎ こまつな にんじ ん だいこん カットわかめ	塩 こしょう 粉パセリ 酢 こ いちしょうゆ 白みそ ぶど うゼリー 麦茶	480 23.5 17.1 1.6
11水	親子丼 青のりポテトサラダ 味噌汁 フルーツヨーグルト	牛乳 麦茶	鶏もも肉 卵 煮干し ロースハム みそ 絹ご し豆腐 ヨーグルト 牛 乳	うるち米 じゃがいも 上 白糖	たまねぎ 根深ねぎ 刻み のり あおのり なめこ う んしゅうみかん もも缶(黄肉) パインアップル(缶詰)	しょうゆ 本みりん 塩 黒コ ショウ 白みそ 麦茶	554 27.7 17 1.9
12木	ご飯 甘辛つくね ツナ入り野菜サラダ 中華風スープ ジョア	牛乳 麦茶	木綿豆腐 鶏ひき肉 ツナ缶(食塩無添加) 煮干し 牛乳	うるち米 片栗粉 サラダ 油 上白糖 ごま油	しょうが にんじん たまね ぎ キャベツ きゅうり もや し カットわかめ	こいちしょうゆ 本みりん 煮干しだし 酢 塩 こしょう ジョアブレーン 麦茶	492 24.2 14.5 1.2
13金	スパゲティミートソース フライドポテト ブロッコリー パナナケーキ	牛乳 麦茶	豚ひき肉 調製豆乳 牛乳	スパゲティ サラダ油 上 白糖 ホットケーキミッ クス	にんにく たまねぎ セロリ にんじん ホールトマト缶 ぶな しめじ ブロッコリー パナナ レモン(果汁)	中濃ソース トマトケチャップ 塩 こしょう ナツメグ ローリ エ フレンチフライポテト バ ニラエッセンス 麦茶	617 20.8 22.2 1.6
16月	ご飯 鯖の塩焼き わかめの中華付け 味噌汁 ジョア	牛乳 麦茶	さば 煮干し みそ 絹 ごし豆腐 牛乳	うるち米 ごま油 ごま 上 白糖	カットわかめ きゅうり 根深 ねぎ	塩 こいちしょうゆ 酢 白 みそ ジョアブレーン 麦茶	476 25.5 14.7 1.8
17火	ご飯 ハンバーグ チーズポテトサラダ ベジタブルスープ パイン缶	牛乳 麦茶	豚ひき肉 木綿豆腐 プロセスチーズ 煮干 し 牛乳	うるち米 パン粉 サラダ 油 上白糖 じゃがいも スイートコーン缶 マヨ ネーズ	たまねぎ えのきたけ しょ うが にんじん キャベツ セ ロリ パインアップル(缶 詰)	煮干しだし 塩 ナツメグ トマトケチャップ 中濃ソース 粉パセリ 黒コショウ 麦茶	600 25.6 24.6 1.9
18水	三色ご飯 かぼちゃの甘煮 すまし汁 ヨーグルト	牛乳 麦茶	鶏ひき肉 卵 煮干し ヨーグルト 牛乳	うるち米 サラダ油 上白 糖 お麩	ほうれんそう 西洋かぼ ちゃ えのきたけ カットわ かめ	こいちしょうゆ 本みりん 塩 麦茶	489 22.9 14.2 1.9
19木	ご飯 鮭のカレー風味焼き ささみとキャベツの和え物 味噌汁 ジョア	牛乳 麦茶	しろさけ 鶏ささみ(茹 で) 煮干し みそ 絹ご し豆腐 牛乳	うるち米 カレー粉 上白 糖 サラダ油 ごま油	キャベツ きゅうり たまね ぎ なめこ	しょうゆ 本みりん 酢 塩 こ しょう こいちしょうゆ 白 みそ ジョアブレーン 麦茶	466 29.2 10.5 1.6
20金	ご飯 豆腐の五目煮 きゅうりとツナのサラダ 味噌汁 みかん缶	牛乳 麦茶	木綿豆腐 豚肩 シー チンキ 煮干し みそ 牛乳	うるち米 サラダ油 ごま 油 上白糖 片栗粉 じゃ がいも	たけのこ にんじん チンゲ ンサイ 乾しいたけ しょう が きゅうり えのきたけ 根 深ねぎ うんしゅうみかん	こいちしょうゆ 酢 白みそ 麦茶	465 19.9 15.5 1.4
23月	チキンライス しらす厚焼き玉子 チーズ入り野菜サラダ コーンスー プ りんごゼリー	牛乳 麦茶	鶏もも肉 卵 釜揚げし らす プロセスチーズ ショルダーベーコン 煮干し 牛乳	うるち米 サラダ油 上白 糖 スイートコーン	たまねぎ 青ピーマン にん じん キャベツ きゅうり セ ロリ こまつな	トマトケチャップ 塩 黒コ ショウ 酢 こしょう りんご ゼリー 麦茶	541 23.8 21.5 2.1
24火	ご飯 さわらの西京焼き 春雨の和え物 味噌汁 ジョア	牛乳 麦茶	さわら マヨネーズ 煮 干し みそ 木綿豆腐 牛乳	うるち米 上白糖 はるさ め サラダ油 ごま油	たまねぎ きゅうりにんじ ん 根深ねぎ カットわかめ	白みそ 酢 こいちしょうゆ こしょう ジョアブレーン 麦 茶	520 25.5 15.7 1.6
25水	鶏ときのこのスパゲティ ブロッコリーのツナ和え みかん缶	牛乳 麦茶	鶏もも肉 ツナ缶(食塩 無添加) 牛乳	スパゲティ サラダ油	ぶなしめじ たまねぎ にん にく ブロッコリー きゅうり にんじん うんしゅうみかん	こいちしょうゆ 本みりん 酢 麦茶	346 16.2 9.7 0.7
26木	ご飯 鮭のムニエル しらすときゅうりのたたき やさいスープ ヨーグルト	牛乳 麦茶	しろさけ しらす干し 煮干し ヨーグルト 牛 乳	うるち米 薄力粉 サラダ 油 有塩バター ごま油 いりごま スイートコー ン	きゅうり セロリ たまね ぎ チンゲンサイ	塩 こいちしょうゆ 煮干し だし こしょう 麦茶	402 22.5 9.8 1.3
27金	ご飯 回鍋肉 ささみときゅうりの中華和え 中華スープ パイン缶	牛乳 麦茶	豚もも肉 鶏ささみ 煮干し 牛乳	うるち米 サラダ油 上白 糖 片栗粉 ごま油 いり ごま スイートコーン	キャベツ にんじん 青ピー マン きゅうり チンゲンサイ 根深ねぎ パインアップル (缶詰)	こいちしょうゆ しょうゆ 酢 麦茶	463 21.8 15.7 1.3
30月	ご飯 鮭の塩焼き じゃがいものそばろ煮 きのこ汁 ジョア	牛乳 麦茶	しろさけ 鶏ひき肉 煮 干し みそ 牛乳	うるち米 じゃがいも サ ラダ油 上白糖 片栗粉	しょうが たまねぎ えのき たけ なめこ 根深ねぎ	塩 こいちしょうゆ 本みり ん 白みそ ジョアブレーン 麦茶	506 28.3 11.2 1.4
 今月の平均栄養摂取量							496 23.7 15.4 1.6