



# 6月献立表



2026年  
サニーステージ玉川学園

	6月1日(月)	6月2日(火)	6月3日(水)	6月4日(木)	6月5日(金)	6月6日(土)	
<b>朝食</b>	鶏団子と根菜の煮物 いんげんのくるみお和え 漬物 ミックスジュース 御飯 みそ汁	鮭の塩焼き 小松菜のポン酢和え のり佃煮 ジュース 御飯 みそ汁	野菜つみれの煮物 白菜のお浸し 漬物 牛乳 御飯 みそ汁	ツナ炒り玉子 もやしのおかか和え ふりかけ 牛乳 御飯 みそ汁	豚肉とさつまいもの含煮 青菜のピーナツ和え 漬物 ミックスジュース 御飯 みそ汁	きのこ雑炊 大根と豚肉の煮物 辛子お和え 牛乳	
<b>昼食</b>	ランチプレート エビフライ チキンボール煮 ガーリックライス スープ	鶏肉の味噌焼 切干大根の煮物 ごま豆腐 御飯 すまし汁	アジの竜田揚げ がんもと 野菜の煮付 青菜ときのこの和え物 御飯 すまし汁	ミートソーススパゲティ イタリアンサラダ フルーツ クラムチャウダー	核入りつくねバーグおろしソース 小松菜の煮浸し マカロニサラダ わかめ御飯 みそ汁	チキンカレーライス フレンチサラダ フルーツ スープ	
<b>おやつ</b>	チョコケーキベリー添え	コーヒーゼリー	あんぱん	芋ようかん	バナナコッタ	味噌まんじゅう	
<b>夕食</b>	ちぐさ焼 長芋の白煮 酢の物 御飯 みそ汁	柳川風 ポテトサラダ梅風味 煮豆 御飯 みそ汁	鶏肉のカレー炒め なすとさつま揚げの煮物 ブロッコリーのサラダ 御飯 みそ汁	豆腐の旨煮 ほたて風味フライ オクラのポン酢和え 御飯 みそ汁	鶏肉の治部煮 金平ごぼう いんげんの生姜お和え 御飯 みそ汁	白身魚の大和蒸し ほうれん草と油揚げの煮浸し 白菜の梅しそ和え 御飯 みそ汁	
	6月7日(日)	6月8日(月)	6月9日(火)	6月10日(水)	6月11日(木)	6月12日(金)	
<b>朝食</b>	フレンチトースト ハムとほうれん草のソテー スパゲティサラダ コンソメスープ 牛乳	はんぺんの黄身焼 小松菜のおひたし 漬物 ミックスジュース 御飯 みそ汁	チーズリゾット フィッシュソーセージのソテー ビーンズサラダ ジュース	大根とがんもの煮物 納豆 漬物 牛乳 御飯 みそ汁	巣ごもり卵 花野菜サラダ ふりかけ 牛乳 御飯 みそ汁	豆腐ステーキ そぼろあんかけ ほうれん草のごま和え 漬物 ミックスジュース 御飯 みそ汁	しらす雑炊 大根のそぼろ煮 もやしの生姜お和え 牛乳
<b>昼食</b>	キムチチャーハン 水ギョーザ 春雨と蒸し鶏のサラダ わかめスープ	カツ丼 ちくわとチンゲン菜の煮浸し フルーツゼリー 漬物 みそ汁	タラの磯マヨネーズ焼 かぼちゃの含め煮 なすとみょうがの和え物 御飯 みそ汁	トマトと茄子のひき肉カレー グリーンサラダ フルーツ スープ	塩ラーメン 焼売 海草サラダ バナナムース	チンジャオロースー 春巻 春雨サラダ 御飯 中華スープ	チキン南蛮 切干大根の煮物 かぼちゃサラダ 御飯 みそ汁
<b>おやつ</b>	トマトゼリー	スイスロール	抹茶蒸しパン	チョコパン	黒ごまプリン	吹雪饅頭	
<b>夕食</b>	牛皿 白菜の炒め物 きゅうりのもみ漬 御飯 みそ汁	鶏肉のごまだれ焼 炒り豆腐 もやしの酢じょうゆ和え 御飯 みそ汁	肉じゃが いんげんと竹輪の炒め みぞれお和え 御飯 みそ汁	親子煮 しらす炒め 梅風味お和え 御飯 みそ汁	カレイの生姜あんかけ 鶏肉と蓮根の旨煮 冷奴 御飯 みそ汁	鶏肉のたまねぎソース とうがんの田楽 ブロッコリーの辛子お和え 御飯 すまし汁	白身魚の照焼 肉団子おろしあん キャベツのわさびお和え 御飯 みそ汁
	6月14日(日)	6月15日(月)	6月16日(火)	6月17日(水)	6月18日(木)	6月19日(金)	
<b>朝食</b>	ロールパンサンド 鶏肉と野菜のソテー コンソメスープ 牛乳	お魚豆腐の煮付 青菜のくるみお和え 漬物 ミックスジュース 御飯 みそ汁	さつま揚げの甘辛炒め 菜の花とツナのお和えサラダ たいみそ ジュース 御飯 みそ汁	焼き魚〜あじ〜 白菜のごまお和え 漬物 牛乳 御飯 みそ汁	オムレツ カリフラワーと人参のサラダ ふりかけ 牛乳 御飯 みそ汁	じゃが芋の旨煮 ほうれん草のお浸し 漬物 ミックスジュース 梅しそ御飯 みそ汁	菜めし雑炊 大根と豚肉の煮物 チンゲンサイの海苔お和え 牛乳
<b>昼食</b>	オムライス コールスローサラダ フルーツ パスタスープ	ハンバーグトマトソース かぼちゃとベーコンのホットサラダ スパゲティサラダ 御飯 スープ	鶏肉の立田揚げ ぜんまいの煮物 みぞれお和え とうもろこし御飯 みそ汁	カレーライス 大根サラダ ストロベリーヨーグルト コンソメスープ	焼うどん 豆腐サラダ フルーツ スープ	鶏肉のチーズパン粉焼 カリフラワーのカレー煮 豆サラダ シーフードピラフ コンソメスープ	豚肉の梅にんにくお和え なすの揚げ浸し 長芋とオクラのポン酢お和え 御飯 みそ汁
<b>おやつ</b>	蒸しようかん	コーヒー牛乳プリン	酒まんじゅう	シュークリーム	あんぱん	はちみつ蒸しパン	
<b>夕食</b>	炒り鶏 さつまいものレモン煮 菜の花のごまお和え 御飯 みそ汁	さばの味噌煮 冬瓜のくず煮 キャベツの塩昆布お和え 御飯 すまし汁	牛肉ともやしの炒め物 かぼちゃの含め煮 おくらのおかかお和え 御飯 みそ汁	クリーミーコロケ ひじきの五目煮 酢の物 御飯 みそ汁	赤魚の山椒焼 豚肉ときのこの醤油炒め 菜の花のおぼろお和え 御飯 みそ汁	豚肉のオイスター炒め いわしつみれの煮物 なます 御飯 みそ汁	菜めし雑炊 大根と豚肉の煮物 チンゲンサイの海苔お和え 牛乳
	6月21日(日)	6月22日(月)	6月23日(火)	6月24日(水)	6月25日(木)	6月26日(金)	
<b>朝食</b>	ポトフ 花野菜サラダ フルーツ パン 牛乳	生揚げと野菜の煮物 キャベツとツナのお和え物 漬物 ミックスジュース 御飯 みそ汁	トマトリゾット ほうれん草のソテー 大根サラダ ジュース	鶏肉と里芋の煮物 ピーナツ和え 梅干 牛乳 御飯 みそ汁	ウィンナーのケチャップ炒め カリフラワーサラダ ふりかけ 牛乳 御飯 みそ汁	目玉焼 ツナお和え 漬物 ミックスジュース 御飯 みそ汁	かに風味雑炊 大根のそぼろ煮 菜の花のわさびお和え 牛乳
<b>昼食</b>	鶏の甘辛炒め かぼちゃと昆布の煮物 キャベツのサラダ 御飯 みそ汁	ビビンバ丼 中華風冷奴 ごぼうサラダ スープ	かぼちゃコロケ 肉団子の煮物 きゅうりの塩昆布お和え 御飯 みそ汁	五目ちらし寿司 青梗菜とがんもの煮浸し フルーツ 枝豆腐 みそ汁	肉そば 焼きなす ブロッコリーのサラダ フルーツ	白身魚のムニエルタルソース ブロッコリーとベーコンのソテー 和風ポテトサラダ ピラフ コンソメスープ	夏野菜と豚肉の味噌炒め 高野豆腐の含煮 チンゲン菜とえのきのお浸し 御飯 かきたま汁
<b>おやつ</b>	ようかんロール	黒糖饅頭	マンゴープリン	あじさいケーキ	クリームパン	ココアパンディング	
<b>夕食</b>	松風焼 豚肉とれんこんの煮物 もやしのナムル 御飯 みそ汁	豚肉のしぐれ煮 野菜ソテー カリフラワーと人参のサラダ 御飯 みそ汁	鶏肉とがんもの煮物おろし添え じゃが芋とブロッコリーのマヨ炒め いんげんのごまお和え 御飯 みそ汁	白身魚の煮付 なすとピーマンの味噌炒め 昆布豆 御飯 すまし汁	鶏肉の香味焼 葱ソースがけ 白菜と小えびの炒め煮 おくらのお梅お和え 御飯 みそ汁	擬製豆腐あんかけ 竹輪の磯辺揚げ 白菜漬 御飯 みそ汁	赤魚の煮付 さつまいもサラダ 酢の物 御飯 みそ汁
	6月28日(日)	6月29日(月)	6月30日(火)				
<b>朝食</b>	スクランブルエッグ ポテトサラダ パン コンソメスープ 牛乳	フィッシュソーセージとブロッコリーのソテー 春菊のくるみお和え 漬物 ミックスジュース 御飯 みそ汁	ウィンナーと野菜のソテー 菜の花の辛子お和え のり佃煮 ジュース 御飯 みそ汁				
<b>昼食</b>	白身魚の甘辛揚げ浸し がんもと野菜の煮付 青じそ冷奴 御飯 みそ汁	かつおのたたき	洋風カツレツ じゃが芋のコンソメ煮 イタリアンサラダ 御飯 スープ				
<b>おやつ</b>	フィンアラモード	紅茶ミルクゼリー	抹茶どら焼き				
<b>夕食</b>	肉団子のケチャップ炒め カニ入りシューマイ ナムル 御飯 中華スープ	かに玉風 ビーフソテー 大根の中華風お和え物 御飯 スープ	豆腐チャンプルー なすの煮浸し 枝豆のみぞれお和え 御飯 みそ汁				

※献立が一部変更になる場合がございます。ご了承ください。

国内産のお米を使用しています。