



2025 年 6 月の献立（彩ほっとランチ）

く ごあいさつ く
美しい花を咲かせたあじさいが、鮮やかに映える季節になりました。
気温と湿度が上がって、食欲がダウンしやすくなります。体調・健康管理には十分に気を配りましょう。
今月もよろしくお願いたします。

日 付		主 食	お か す	1人分 のカロリー	体 を つ く る	熱 や 力 に な る	体 の 調 子 を 整 え る
2 (月)	🍴	ごはん	ハンバーグきのこたまねぎソース、 ハーフコーンのあまに、 あかかぶかまぼこ ほうれんそうのソテー、 しらたきのそぼろに、 マンゴー、 ようなし、 はくさいのスープ	426kcal 11.5g	卵、豚肉、鶏肉、牛肉、たら	米、バター、砂糖、澱粉、油 白滝	玉ねぎ、しめじ、コーン、ほうれん草、人参、枝豆 マンゴー缶、洋梨缶、白菜
3 (火)	🍴	ハヤシライス	チキンカツ、 やさいいため、 プレーンオムレツ ハムソテー、 ポテトサラダ、 あんず、 パイン	541 15.1	豚肉、鶏肉、卵	米、小麦粉、砂糖、澱粉、油 パン粉、米粉、じゃがいも、マヨネーズ	マッシュルーム、玉ねぎ、キャベツ、人参、コーン、ブロッコリー あんず缶、パイン缶
4 (水)	🍴	しょうゆラーメン	チャーシュー、 ねぎメンマいため、 ぎょうざ なると、 わかめナムル、 グレープフルーツ	291 9.5	豚肉、ゼラチン、みそ、鶏肉、いとより、えそ たら、卵	中華麺、ごま油、砂糖、はちみつ、油 小麦粉、澱粉、ごま	にんにく、筍、ねぎ、にら、キャベツ、玉ねぎ わかめ、グレープフルーツ
5 (木)	🍴	ちゅうかどん	はるまき、 えびシュウマイ、 ブロッコリーのスープに パンパンジーサラダ、 だいごくいも	518 14.5	豚肉、鶏肉、たちうお、たら、えび、かに 卵	米、砂糖、ごま油、澱粉、小麦粉 春雨、油、ごま、さつまいも、黒糖	人参、白菜、椎茸、ヤングコーン、キャベツ、筍 玉ねぎ、ブロッコリー、きゅうり、レモン果汁
6 (金)		ごはん	あかうおのしおやき、 わふうオムレツ、 きんぴらごぼう とりのからあげ、 にくじゃが、 おうとう、 キウイフルーツ、 たまねぎとわかめのみそしる	428 15.7	赤魚、かまぼこ、卵、鶏肉、脱脂粉乳、豚肉 みそ	米、澱粉、砂糖、油、小麦粉 じゃがいも、こんにゃく	こねぎ、ごぼう、人参、にんにく、生姜、玉ねぎ 黄桃缶、キウイフルーツ、わかめ
9 (月)	🍴	ごはん	サイコロステーキ、 やさいとわかめのとうにゅうよせ、 キャベツ ちくわのいそべてんぷら、 いんげんソテー、 あんにんどうら、 みかんダイスゼリー、 ほうれんそうのスープ	538 12.5	牛肉、鶏肉、豆乳、いとより、たちうお、卵 豚肉、牛乳	米、砂糖、米粉、澱粉、油 小麦粉	玉ねぎ、レモン果汁、かぼちゃ、わかめ、人参、キャベツ あおさ、いんげん、みかん、ほうれん草
10 (火)	🍴	クロックパン クリームクロワッサン	とうふナゲット、 ポロネーゼ、 ハートかまぼこ バターブロッコリー、 あおりんごゼリー、 キャベツのごまあえ、 コーンポタージュ	399 10.8	卵、脱脂粉乳、鶏肉、豆腐、豆乳、大豆 いとより、豚肉、ぐち、たら、ふえだい、牛乳、チーズ	小麦粉、砂糖、マーガリン、パン粉、じゃがいも 澱粉、油、バター、ごま	玉ねぎ、人参、コーン、ブロッコリー、りんご缶、キャベツ 小松菜
11 (水)	🍴	うどん	やさいかきあげ、 かぼちゃのてんぷら、 かにかまぼこ わかめのあえもの、 フルーツヨーグルト	370 8.5	油揚げ、豚肉、いとより、えそ、たら、えび かに、卵、ヨーグルト	砂糖、小麦粉、油、澱粉、ごま	ねぎ、人参、ごぼう、春菊、玉ねぎ、かぼちゃ わかめ、黄桃缶、パイン缶、レモン果汁
12 (木)	🍴	ごはん	ハンバーグブラウンソース、 ほしがたポテトフライ、 スパゲティ にんじんグラッセ、 ようなし、 ほうれんそうとベーコンのソテー、 しおこうじスープ	465 11.4	卵、豚肉、鶏肉、牛肉	米、砂糖、小麦粉、澱粉、米粉 じゃがいも、油、バター	玉ねぎ、人参、洋梨缶、ほうれん草、キャベツ
13 (金)	🍴	ボークカレーライス	レバーフライ、 プレーンオムレツ、 ハムソテー コールスローサラダ、 おうとう、 パイン	507 12.8	豚肉、脱脂粉乳、チーズ、鶏レバー、卵、鶏肉	米、じゃがいも、小麦粉、澱粉、砂糖 はちみつ、油、バター、パン粉、マヨネーズ	玉ねぎ、人参、トマト、パナナ、りんご、にんにく キャベツ、コーン、ブロッコリー、黄桃缶、パイン缶
16 (月)	🍴	ごはん	ビビンバひきにく、 チヂミ、 きんしたまご さんしょくナムル、 オレンジ、 はるさめスープ	442 14.8	豚肉、卵、ゼラチン	米、砂糖、小麦粉、米粉、澱粉 油、はちみつ、ごま油、ごま、春雨	にんにく、生姜、玉ねぎ、にら、ほうれん草、キャベツ 人参、オレンジ、ねぎ、椎茸、わかめ
17 (火)	🍴	ちゅうかあんかけラーメン	にくだんごのチリソース、 やさいよせやき、 ほうれんそうのごまあえ あげぎょうざ、 アロエヨーグルト	475 13.9	豚肉、ゼラチン、鶏肉、牛肉、たら、ヨーグルト	中華麺、ごま油、砂糖、澱粉、油 パン粉、ごま、小麦粉	筍、人参、白菜、椎茸、玉ねぎ、ねぎ 生姜、にんにく、あおさ、コーン、キャベツ、ほうれん草、レモン果汁、アロエ
18 (水)		ごはん	ぶたにくのスタミナやき、 えだまめクロック、 キャベツ チーズかまぼこ、 ひじきのにも、 ようなし、 マンゴー、 だいこんとわかめのみそしる	418 12.7	豚肉、えそ、たら、卵、チーズ、油揚げ 大豆、みそ	米、砂糖、ごま油、小麦粉、パン粉 じゃがいも、澱粉、油、マーガリン	玉ねぎ、人参、にんにく、りんご果汁、枝豆、キャベツ ひじき、洋梨缶、マンゴー缶、大根、わかめ
19 (木)	🍴	ごはん	みそつくね、 ちくわのいそべてんぷら、 マカロニいため にんじんかまぼこ、 ウインナー 、 だいこんのにも、 キウイフルーツ、 プルーン、 チンゲンサイのスープ	400 12.7	鶏肉、ゼラチン、むぎみそ、みそ、いとより、たちうお 卵、豚肉、たら	米、パン粉、砂糖、澱粉、小麦粉 油、マカロニ	ごぼう、筍、ねぎ、人参、玉ねぎ、あおさ 枝豆、ほうれん草、いんげん、大根、プルーン、キウイフルーツ、チンゲン菜
20 (金)	🍴	ツナマヨネーズパン メロンパン	しろみざかなのフルーツソース、 ほうれんそうオムレツ、 あじのさんがやき ブロッコリーのスープに、 キャベツのしおこんぶあえ、 あんず、 ようなし、 ジュリアンヌスープ	377 12.2	ツナ、卵、たら、あじ、みそ	小麦粉、マヨネーズ、油、マーガリン、砂糖 バター、澱粉	玉ねぎ、野菜ジュース、レモン果汁、パセリ、ほうれん草、ごぼう 筍、ねぎ、ブロッコリー、キャベツ、昆布、あんず缶、洋梨缶、人参、椎茸
23 (月)	🍴	あおなおにぎり はいがパン	キャベツメンチカツ、 ポロニアソーセージ、 むきえだまめ ちゅうかきりぼしだいこんサラダ、 パイン、 おうとう、 クリームシチュー	430 12.7	卵、鶏肉、豚肉、牛乳、脱脂粉乳、チーズ	米、小麦粉、小麦胚芽、ライ麦粉、砂糖 マーガリン、パン粉、油、澱粉、ごま油、ごま、じゃがいも	しそ、大根葉、キャベツ、玉ねぎ、トマト、りんご 枝豆、切干大根、人参、きゅうり、パイン缶、黄桃缶、コーン
24 (火)	🍴	ごはん	とりたつたのくろずあん、 すいぎょうざ、 やさいとわかめのとうにゅうよせ しらすとこまつなのあえもの、 あんにんどうら、 みかんダイスゼリー、 キャベツのスープ	433 11.2	鶏肉、卵、豚肉、豆乳、しらす干し、油揚げ 牛乳	米、小麦粉、澱粉、砂糖、油 米粉	にんにく、玉ねぎ、人参、キャベツ、ねぎ、生姜 かぼちゃ、わかめ、小松菜、みかん
25 (水)		ごはん	メバルのしろしょうゆやき、 あつやきだまご、 こんにゃくといんげんのいためもの とりのからあげ、 ボークビーンズ、 グレープフルーツ、 あぶらあげとねぎのみそしる	433 17.8	メバル、卵、鶏肉、脱脂粉乳、豚肉、大豆 油揚げ、みそ	米、砂糖、油、こんにゃく、小麦粉 じゃがいも	いんげん、にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、トマト パセリ、グレープフルーツ、ねぎ
26 (木)	🍴	ホットドック クリームクロワッサン	ローストチキン、 ツナときのこのわふうバスタ、 ハートかまぼこ ブロッコリー、 やさいジュースゼリー、 コーンベーコンソテー、 コンソメスープ	403 13.8	卵、脱脂粉乳、豚肉、鶏肉、ツナ、ぐち たら、ふえだい	小麦粉、砂糖、マーガリン、油、澱粉	玉ねぎ、しめじ、ブロッコリー、野菜ジュース、コーン、いんげん 人参
27 (金)	🍴	うどん	とりてん、 さつまいものでんぷら、 かにかまぼこ ほうれんそうのなめたけあえ、 オレンジ	370 16.1	油揚げ、豚肉、鶏肉、卵、いとより、えそ たら、えび、かに	砂糖、小麦粉、澱粉、油、さつまいも	ねぎ、人参、にんにく、生姜、ほうれん草、えのき オレンジ
30 (月)	🍴	おさかなカレーライス	ささみフライ、 はなやさいのソテー、 ハムソテー シルバーサラダ、 みかん、 パイン	533 14.8	さば、ツナ、脱脂粉乳、チーズ、鶏肉、豚肉	米、じゃがいも、油、バター、小麦粉 澱粉、砂糖、はちみつ、パン粉、春雨、マヨネーズ	玉ねぎ、人参、にんにく、生姜、トマト、パナナ りんご、カリフラワー、ブロッコリー、コーン、いんげん、みかん缶、パイン缶

く 一口メモ く

★6月は「食育月間」です

食育は「生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し健全な食生活を実現することが出来る人間を育てること」をいいます。
生涯を通して健康な心身を育む上で、「食育」は何より大切です。ご家庭でもできることから「食育」に取り組まれてみてはいかがでしょうか。

～ 簡単にできる食育 ～

- ・食事の際に「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶する
- ・毎日朝ご飯を食べる
- ・なるべく家族そろっての食事を心がける
- ・使用する食材の産地や旬を知る
- ・一緒に買い物に行ったり料理をしたりすることで食に興味をもたせる
- ・プランターを利用した家庭菜園など野菜を身近に感じる機会を作る



株 式 会 社 幼 稚 園 給 食

<http://www.y-kyushoku.co.jp/>

船橋工場

龍ヶ崎工場

佐倉工場

船橋市三咲5-32-21

龍ヶ崎市川原代町3997-1

佐倉市神門439

TEL 047-448-1388 (代)

TEL 0297-63-0122 (代)

TEL 043-498-8500 (代)



2025年 6月の除去食献立アレルギー一覧表(彩ほっとランチ)

株式会社 幼稚園給食

	通常食献立	代替献立	卵・乳	甲殻類	肉類ゼラチン	魚介類	野菜類・きのこ類・果物類	穀類・豆類	種実類		通常食献立	代替献立	卵・乳	甲殻類	肉類ゼラチン	魚介類	野菜類・きのこ類・果物類	穀類・豆類	種実類
2 (月)	ごはん ハンバーグきのこたまねぎソース ハーフコーンのあまに あかかぶかまぼこ ほうれんそうのソテー しらたきのそぼろに マンゴー ようなし はくさいのスープ	ハンバーグきのこたまねぎソース			豚肉・鶏肉		りんご	大豆・小麦 大豆 大豆・小麦 大豆・小麦		18 (水)	ごはん ぶたにくのスタミナやき えだまめコロッケ キャベツ チーズかまぼこ ひじきのにもの ようなし マンゴー だいこんとわかめのみそしる				豚肉		りんご	大豆・小麦 大豆・小麦 大豆・小麦 大豆・小麦 大豆	ごま油
3 (火)	ハヤシライス チキンカツ やさしいため ブレーンオムレツ ハムソテー ポテトサラダ あんず パイン	チキンカツ さつまいものレモンに ポテトサラダ			豚肉 豚肉・鶏肉 豚肉・鶏肉 豚肉・鶏肉 豚肉		りんご	大豆・小麦 大豆・小麦 大豆・小麦 大豆 大豆	ごま油	19 (木)	ごはん みそつくね ちくわのいそべてんぶら マカロニいため にんじんかまぼこ ウインナー だいこんのにもの キウイフルーツ、ブルー チンゲンサイのスープ	ちくわのいそべてんぶら			ゼラチン・鶏肉 豚肉・鶏肉 豚肉・鶏肉 豚肉・鶏肉			大豆・小麦 大豆・小麦 大豆・小麦 大豆 大豆・小麦	
4 (水)	しょうゆラーメン チャーシュー ねぎメンマいため ぎょうざ なると わかめナムル グレープフルーツ	 ねぎメンマいため ハートかまぼこ			ゼラチン・豚肉・鶏肉 豚肉 豚肉・鶏肉 鶏肉	さば		大豆・小麦 大豆・小麦 大豆・小麦 大豆	ごま油 ごま油 ごま油 ごま油・ごま	20 (金)	ツナマヨネーズパン メロンパン しろみぎかなのフルーツソース ほうれんそうオムレツ あじのさんがやき ブロッコリーのスープに キャベツのしおこんぶあえ あんず ようなし ジュリアンヌスープ	ツナパン レモンクリームサンド このはがたとうふよせ				さば	りんご・オレンジ	大豆・小麦 大豆・小麦 大豆・小麦 大豆 大豆・小麦	
5 (木)	ちゅうかどん はるまき えびシューマイ ブロッコリーのスープに パン・パンジーサラダ だいがくいも	 シューマイ パン・パンジーサラダ			豚肉・鶏肉 鶏肉 豚肉 鶏肉 鶏肉			大豆・小麦 大豆・小麦 小麦 大豆 大豆・小麦	ごま油 ごま油 ごま油 ごま油・ごま	23 (月)	あおなおにぎり はいがパン キャベツメンチカツ ポロニアソーセージ むきえだまめ ちゅうかきりぼしだいこんサラダ パイン おうとう クリームシチュー	ロールパン チキンカツ 豚肉 豚肉 鶏肉			豚肉・鶏肉 豚肉 鶏肉		りんご	大豆・小麦 大豆・小麦 大豆 大豆 大豆・小麦	ごま油・ごま
6 (金)	ごはん あかうおのしおやき わふうオムレツ きんぴらごぼう とりのからあげ にくじゃが おうとう キウイフルーツ たまねぎとわかめのみそしる	 やさいよせやき とりのからあげ			鶏肉 豚肉		もも キウイフルーツ	大豆・小麦 大豆・小麦 大豆・小麦 大豆		24 (火)	ごはん とりたつたのくろずあん すいぎょうざ やさいとわかめのとうにゅうよせ しらすとこまつなのあえもの あんにとどうふ みかんダイスゼリー キャベツのスープ	とりたつたのくろずあん とうふナゲット アロエ			豚肉・鶏肉 豚肉・鶏肉 豚肉		りんご	大豆・小麦 大豆・小麦 大豆・小麦 大豆・小麦 大豆・小麦	ごま
9 (月)	ごはん サイコロステーキ やさいとわかめのとうにゅうよせ キャベツ ちくわのいそべてんぶら いんげんソテー あんにとどうふ みかんダイスゼリー ほうれんそうのスープ	ぶたにくのステーキソースいため このはがたとうふよせ ちくわのいそべてんぶら アロエ			豚肉 豚肉・鶏肉	さば		大豆・小麦 大豆 大豆・小麦		25 (水)	ごはん メバルのしろしょうゆやき あつやきたまご こんにやくといんげんのいためもの とりのからあげ ポークビーンズ グレープフルーツ あぶらあげとねぎのみそしる	こうやどうふのふくめに とりのからあげ			鶏肉 豚肉・鶏肉			大豆・小麦 大豆・小麦 大豆・小麦 大豆・小麦 大豆・小麦 大豆	
10 (火)	コロッケパン クリームクロワッサン とうふナゲット ポロネーゼ ハートかまぼこ バターブロッコリー あおりんこゼリー キャベツのごまあえ コーンポタージュ	コロッケパン マーマレードサンド ブロッコリーのコンソメに コーンポタージュ			豚肉 豚肉 鶏肉 鶏肉		オレンジ りんご りんご	大豆・小麦 大豆・小麦 大豆・小麦 大豆・小麦 大豆・小麦	ごま	26 (木)	ホットドック クリームクロワッサン ローストチキン ツナときのこのわふうパスタ ハートかまぼこ ブロッコリー やさいジュースゼリー コーンペーコンソテー コンソメスープ	ホットドック りんごジャムサンド 鶏肉 鶏肉			豚肉・鶏肉 鶏肉 豚肉・鶏肉 豚肉・鶏肉 豚肉	りんご	大豆・小麦 大豆・小麦 大豆・小麦 大豆・小麦		
11 (水)	うどん やさいかきあげ かぼちゃのてんぶら かにかまぼこ わかめのあえもの フルーツヨーグルト	 トマトかまぼこ クラッシュゼリー			豚肉			大豆・小麦 大豆・小麦 小麦 大豆・小麦	ごま	27 (金)	うどん とりてん さつまいものてんぶら かにかまぼこ ほうれんそうのなめたけあえ オレンジ	やさいかきあげ あかかぶかまぼこ オレンジ					りんご・オレンジ	大豆・小麦 大豆・小麦 小麦 大豆 大豆・小麦	
12 (木)	ごはん ハンバーグブラウンソース ほしがたポテトフライ スパゲティ にんじんグラッセ ようなし ほうれんそうとベーコンのソテー しおこうじスープ	ハンバーグブラウンソース にんじんあまに			豚肉・鶏肉 鶏肉 豚肉・鶏肉		りんご	大豆・小麦 大豆 大豆・小麦		30 (月)	おさかなカレーライス ささみフライ はなやさいのソテー ハムソテー シルバーサラダ みかん パイン	おさかなカレーライス			鶏肉 鶏肉 豚肉・鶏肉 豚肉	さば	りんご	大豆・小麦 大豆・小麦 大豆・小麦 大豆	
13 (金)	ポークカレーライス レバーフライ ブレーンオムレツ ハムソテー コールスローサラダ おうとう パイン	ポークカレーライス ちくわのふくめに コールスローサラダ			豚肉・鶏肉 豚肉・鶏肉 豚肉・鶏肉			小麦 大豆・小麦 大豆・小麦 大豆 大豆				シルバーサラダ			鶏肉 鶏肉 豚肉・鶏肉 豚肉			大豆・小麦 大豆・小麦 大豆・小麦 大豆	
16 (月)	ごはん ビビンバひきにく チヂミ きんしたまご さんしよくナムル オレンジ はるさめスープ	 はるまき ほそぎりかまぼこ			豚肉 鶏肉 鶏肉			大豆・小麦 大豆・小麦 大豆・小麦 大豆・小麦	ごま油 ごま油・ごま				卵・乳 卵	甲殻類 えび かに	肉類・ゼラチン 鶏肉 豚肉 牛肉 ゼラチン	魚介類 さけ さば いか あわび いくら	野菜類・きのこ類・果物類 やまいも オレンジ キウイフルーツ もも りんご バナナ	穀類・豆類 小麦 大豆 そば(不使用)	種実類 ごま ごま油 カシューナッツ アーモンド くるみ マカダミアナッツ 落花生(不使用)
17 (火)	ちゅうかあんかけラーメン にくだんごのチリソース やさいよせやき ほうれんそうのごまあえ あげぎょうざ アロエヨーグルト	にくだんごのチリソース クラッシュゼリー			ゼラチン・豚肉・鶏肉 豚肉・鶏肉 豚肉・鶏肉			大豆・小麦 大豆・小麦 大豆・小麦	ごま油 ごま油 ごま油 ごま ごま油										

※上記のアレルゲン品目名のごま・ごま油は同一品目として28品目としております。

※揚げ油は、ろ過して使用している為、アレルゲン一覧に記載されていないアレルゲンも含まれている可能性があります

※特定・推奨アレルゲン項目28品目以外の表示義務のない食材に関しては詳細な原材料の特定ができません、安全性を考慮しお応えすることができません。ご了承ください。

※上記のアレルギー品目名のごま・ごま油は同一品目として28品目としております。
※揚げ油は、ろ過して使用している為、アレルギー一覧に記載されていないアレルギーも含まれている可能性もあります
※特定・推定アレルギー項目28品目以外の表示義務のない食材に関しては詳細な原材料の特定ができない為、安全性を考慮しお応えすることができません。ご了承ください。

株式会社 幼稚園給食

※アレルギー項目 該当28品目名	卵・乳	甲殻類	肉類・ゼラチン	魚介類	野菜類・きのこ類・果物類	穀類・豆類	種実類
	卵	えび	鶏肉	やまいも		小麦	ごま
	乳	かに	豚肉	さば	オレンジ	大豆	ごま油
			牛肉	いか	キウイフルーツ	そば(不使用)	カシューナッツ
			ゼラチン	あわび	もも		アーモンド
				いくら	りんご		くるみ
					バナナ		マカダミアナッツ
							落花生(不使用)

※上記のアルゲルグ食品名のごま・ごま油は同一品目として28品目としております。

※揚げ油は、ろ過して使用している為、アルゲルグ一貫に貯蔵されていないアルゲルグも含まれている可能性もあります

※特定・推奨アルゲルグ項目28品目以外の表示義務のない食材に関しては詳細な原材料の特定ができない為、安全性を考慮しお応えすることができません。ご了承ください。