

6
June



梅パワー！

梅雨の季節がやってきました。この時期は湿気が多く、体力がうばわれやすかったり、食中毒も起りやすく心配です。そんなときにおすすめな食材が「梅」です。梅のすっぱさは、クエン酸やリンゴ酸によるもので、体のつかれをとったり食欲をアップさせてくれます。また、クエン酸にはバイキンをやっつけるはたらきもあるため、食中毒をふせぎます。梅の実には生では食べられないため、梅ぼしや梅シロップなどに加工してから食べるようにしましょう！



もりあひ まな
森合まな 先生
栄養士 / 元保育園栄養士・
フードスタイリスト
三児の母、料理やお菓子作
りが趣味で、現在はSNSに
てレシピ投稿などを行う

	月	火	水	木	金
1 Week	2	3	4	5	6
	どうぶつえんゼリー スティックポテト のり塩	愛媛県産みかんゼリー 新潟仕込み 塩味	ぷるりんゼリーアップル こつぶポテコ4連	大入りきなこ棒 ハッピーターンミニ4連	無添加クッピーラムネピュア ほろほろ焼 和塩
2 Week	9	10	11	12	13
	塩羊かん かむおやつ ごま付きいりこ	くすゼリー 白桃&シャインマスカット味 テキサスコーンお好み焼	あずき最中 あわソーダつりさげラムネ	やさいのラムネ ソフトサラダ	果汁100%ゼリー スティックポテトじゃがいもと塩
3 Week	16	17	18	19	20
	ぷるりんゼリーピーチ おにぎりせんべい銀しゃり	からだに届く塩と黒糖のタブレット あとひき煎 サラダ	長野県産シャインマスカットゼリー 三幸の揚せん薫るしお味	ラムネいろいろ 学研の図鑑LIVEゼリー恐竜編	きなこ棒 森のくだもの屋さんスティックゼリー
4 Week	23	24	25	26	27
	細切り芋けんぴ 塩クエン酸入りぶどう糖	沖縄パイナップルゼリー ハッピーターンミニスパイス4連	肉球ラムネ さっぱり塩味	わんにゃんゼリー 堅あげポテトブッチ4うすしお味	おしりたんていおしりラムネ こんぶ梅
5 Week	30				
	いちごマシュマロ 果汁100%スティックゼリー				

6月献立 原材料表

- ：アレルギー …… 商品の中に使用されているアレルギー
- ：コンタミネーション …… 原材料として使用していないが、同一工場もしくは同一ラインで使用されており、微量混入の可能性があること。

2025年5月2日作成

[illegible]

6月献立 原材料表

- ：アレルギー …… 商品の中に使用されているアレルギー
- ：コンタミネーション …… 原材料として使用していないが、同一工場もしくは同一ラインで使用されており、微量混入の可能性があること。

2025年5月2日作成

[illegible]

6月献立 原材料表

- ：アレルギー …… 商品の中に使用されているアレルギー
- ：コンタミネーション …… 原材料として使用していないが、同一工場もしくは同一ラインで使用されており、微量混入の可能性があること。

2025年5月2日作成

[illegible]

6月献立 原材料表

- ：アレルギー …… 商品の中に使用されているアレルギー
- ：コンタミネーション …… 原材料として使用していないが、同一工場もしくは同一ラインで使用されており、微量混入の可能性があること。

2025年5月2日作成

[illegible]

6月献立
原材料表

○：アレルギー
●：コンタミネーション

… ……
… ……

商品の中に使用されているアレルギー
原材料として使用していないが、同一工場もしくは同一ラインで使用されており、微量混入の可能性があること。

原材料表				アレルギー																								原材料	コンタミ
月日(曜日)	商品	メーカー	1個あたり kcal	8品目				20品目																					
				卵乳	小麦	落花生	えび	かに	くるみ	マカダミアナッツ	あわび	いくら	オレウシ	牛肉	さば	大豆	鶏肉	豚肉	やまいも	ゼラチン	バナナ	ごま	アーモンド						
6月30日 (月)	いちごマシュマロ	エイワ	36	●	●	●										○						○	○			水あめ（国内製造）、砂糖、麦芽糖、ぶどう糖、ゼラチン、コーンスターチ、濃縮イチゴ果汁、濃縮リンゴ果汁、大豆たんばく、イチゴパウダー、砂糖混合ぶどう糖果糖液糖／ソルビトール、酸味料、ゲル化剤（ペクチン）、着色料（ビートレッド）、香料	8品目		
	果汁100%スティックゼリー	リボン	14	●									○					●	○							濃縮リンゴ果汁（中国製造）、異性化液糖、砂糖、濃縮グレープ果汁、濃縮オレンジ果汁、濃縮カン果汁、寒天／ゲル化剤（増粘多糖類）、ソルビトール、酸味料、香料	8品目		

6月

献立表

まいにち七菜

まいにち七菜

ごはん
セット

夕食・翌昼食セット
夕食用 まいにち七菜

和食を中心に和洋中をバランスよく組み合わせた、まいにちお楽しみいただける美味しくヘルシーな献立です。

※夕食・翌昼食セットの夕食用「まいにち七菜」の献立表もこちらをご覧ください。

ごはん
セット

ごはんセット

おすすめ!

国産の白ごはんや混ぜごはん
などが付いた、ごはんセットも
ご用意しています!

★日本全国食巡り中部3県特集②★

中部3県(長野県、山梨県、静岡県)の
食材やご当地メニューなども!



中部
特集

中部
特集

中部
特集

中部
特集

中部
特集

中部
特集

中部
特集

中部
特集

中部
特集

中部
特集

中部
特集

中部
特集

中部
特集

中部
特集

中部
特集

中部特集マーク、
アンダーラインでご確認ください。

6月1日(日)【主菜】タンドリーチキン
●ポテトクリームグラタン
●野菜のコンソメ煮
●ブロッコリーのソテー
●いんげんのツナ和え
●胡瓜と豆のマリネ
●ピクルス
♡♡♡ 海老ビラフ
牛乳の日



今月のピックアップ献立

6月3日(火)

まいにち七菜

さわらの信州味噌焼き

マル牛醤油がお届けする「信州味噌」のまろやかなコクが特徴です。
マル牛醤油株式会社
https://maruisyoyu.com
※イラストはイメージです。

6月5日(木)

まいにち七菜

高野豆腐と筍の煮物

ご長寿県・長野の健康を支えてきた伝統食材である「こうや豆腐」が登場。
株式会社みずコーポレーション
https://shop.misuzu-co.co.jp
※イラストはイメージです。

6月13日(金)

まいにち七菜

肉じゃが(トリイソース使用)

鳥居食品株式会社 https://www.torii-sauce.jp

6月22日(日)

まいにち七菜

白菜のミルク煮

自然豊かな八ヶ岳高原からお届けする「八ヶ岳高原牛乳」を使用しました。
八ヶ岳乳業株式会社
https://www.yatsugatakemilk.co.jp
※イラストはイメージです。

6月24日(火)

まいにち七菜

さばの七味焼き

八幡屋磯五郎の定番商品「七味唐からし」を使用。香りの中にも辛さが引き立つ秘伝の調合をお楽しみください。
根元 八幡屋磯五郎
https://www.yawataya.co.jp
※イラストはイメージです。

6月26日(木)

まいにち七菜

豚肉の美味だれ炒め

信州上田地方では馴染み深い、ご当地グルメの「美味たれ」で味付けしました。
株式会社丸正醸造
https://mi-so.com/shop
※イラストはイメージです。

7月4日(金)

まいにち七菜

茄子の柚子味噌がけ

練り仕上げた「柚子味噌」は、山梨県の特産品でもあります。
※イラストはイメージです。

6月2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)
主菜 豚肉の塩だれ炒め ●がんもの含め煮 ●焼売 ●小松菜とあさりの煮びたし ●白菜の甘酢和え ●わかめサラダ ●漬物 ごはんセット 白飯	主菜 さわらの信州味噌焼き ●肉団子とじゃが芋の炊き合わせ ●蓮根の中華炒め ●ほうれん草のじゃこびたし ●豆のごま和えサラダ ●キャベツのわさび醤油和え ●漬物 ごはんセット 麦ごはん	主菜 メンチカツ ●キャベツとベーコンのトマト煮 ●さつま芋の味噌バター煮 ●チンゲン菜のごま炒め ●カリフラワーの辛子マヨネーズ和え ●白菜のおひたし ●漬物 ごはんセット 白飯	主菜 豚肉のマスタード炒め ●高野豆腐と筍の煮物 ●じゃが芋の青海苔まぶし ●にんにくの芽の炒め物 ●ブロッコリーのサラダ ●ほうれん草のピーナッツ和え ●漬物 ごはんセット 白飯	主菜 ハンバーグ梅おろしソース ●かぼちゃのふわふわ豆腐しんじょ ●茄子の揚げびたし ●ブロッコリーとウインナーのソテー ●わかめとオクラの和え物 ●キャベツとズッキーニのなめ茸和え ●漬物 ごはんセット 白飯	主菜 鶏肉の唐揚げ ●大豆の生姜煮 ●にらともやしの炒め物 ●ひじきの炒り煮 ●小松菜とツナの和え物 ●ごぼうサラダ ●漬物 ごはんセット わかめごはん	主菜 ガバオ風豚肉炒め ●がんもとじゃが芋の煮物 ●キャベツとベーコンの炒め物 ●厚揚げの野菜あんかけ ●コーンサラダ ●チンゲン菜のわさび和え ●漬物 ごはんセット 白飯
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)
主菜 ますの煮付け ●コーンフライ ●いわしつみれの炊き合わせ ●ごぼうのピリ辛炒め ●かぼちゃサラダ ●いんげんのおかかマヨネーズ和え ●漬物 ごはんセット ひじきごはん	主菜 鶏肉のきのこソース ●いんげんのオイスターソース炒め ●かぼちゃの含め煮 ●小松菜と油揚げの煮びたし ●緑豆春雨のサラダ ●キャベツサラダ ●漬物 ごはんセット 白飯	主菜 揚げアジの野菜あんかけ ●小松菜とウインナーの炒め物 ●ピーマンと筍のオイスターソース炒め ●白菜と油揚げの中華煮 ●大根のごま酢和え ●ブロッコリーのごま和え ●ザーサイ漬け ●漬物 ごはんセット 十五穀ごはん	主菜 豚肉の甘酢あん ●五目豆腐 ●鶏ささみとピーマンの塩炒め ●切干大根の炒り煮 ●ポテトサラダ ●小松菜のピーナッツ和え ●漬物 ごはんセット 白飯	主菜 ハムカツ ●肉じゃが(トリイソース使用) ●蓮根のそぼろ煮 ●卵の花 ●わかめの酢の物 ●ほうれん草の磯和え ●漬物 ごはんセット 白飯	主菜 揚げいわしの蒲焼きだれ ●厚揚げと里芋の煮物 ●茄子の揚げびたし ●切り昆布の炒り煮 ●いんげんのごま和え ●タマゴサラダ ●漬物 ごはんセット 白飯	主菜 豚肉の生姜炒め ●白菜とあさりの旨煮 ●里芋の味噌バター煮 ●小松菜の塩炒め ●ごぼうサラダ ●彩りなます ●漬物 ごはんセット 白飯
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)
主菜 鶏肉の醤油麹焼き ●さつま揚げと大根の煮物 ●揚げ焼売 ●ブロッコリーのにんにく炒め ●キャベツとピーマンのおひたし ●両口屋是清 和菓子 ●漬物 ごはんセット 白飯	主菜 トマト煮込みハンバーグ ●かぼちゃとズッキーニのクリーム煮 ●野菜のコンソメ煮 ●ほうれん草のソテー ●海藻のマリネ ●人参とチーズのごまサラダ ●ピクルス ごはんセット 白飯	主菜 豚肉のにんにく醤油炒め ●鯛つみれの炊き合わせ ●ごぼうのそぼろ炒め ●キャベツとコーンのバターソテー ●タラモサラダ ●オクラのわさび醤油和え ●漬物 ごはんセット 白飯	主菜 太刀魚の焼き南蛮漬け ●肉団子の甘辛煮 ●豆腐の旨煮 ●蓮根きんぴら ●小松菜の千草和え ●シーザーサラダ ●漬物 ごはんセット 白飯	主菜 豚肉の生姜炒め ●コーンクリームコロッケ ●高野豆腐と冬瓜の煮物 ●アスパラとツナの旨煮 ●枝豆サラダ ●チンゲン菜の辛子和え ●漬物 ごはんセット カレーピラフ	主菜 さばのみりん漬け焼き ●ブロッコリーとウインナーの炒め物 ●茄子のオランダ煮 ●ズッキーニのにんにく炒め ●夏みかんと彩りピーマンのマリネ ●シュルマカロニサラダ ●漬物 ごはんセット 白飯	主菜 青椒肉絲(チンジャオロースー) ●かに玉 ●春巻き ●白菜のミルク煮 ●チンゲン菜の中華和え ●わかめサラダ ●ザーサイ漬け ごはんセット 麦ごはん
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)
主菜 ひとくち海老かつ ●厚揚げのそぼろ炒め ●チンゲン菜の炒め物 ●五目大豆煮 ●タマゴサラダ ●ブロッコリーのなめ茸和え ●漬物 ごはんセット 白飯	主菜 さばの七味焼き ●がんもの炊き合わせ ●豆腐の更紗あん ●いんげんときくらげの卵炒め ●コールスロー ●チンゲン菜のおひたし ●漬物 ごはんセット 白飯	主菜 カレーコロッケ ●鶏肉と根菜の煮物 ●卵の花 ●小松菜のごま炒め ●白菜の生姜和え ●カリフラワーの梅マヨネーズサラダ ●漬物 ごはんセット 鮭わかめごはん	主菜 豚肉の美味だれ炒め ●根菜の蟹風味フレークあんかけ ●さつま芋のレーズン煮 ●いんげんのじゃこ炒め ●人参のピーナッツ和え ●彩りピーマンの甘酢和え ●漬物 ごはんセット 白飯	主菜 鶏肉の唐揚げ玉葱ソース ●五目しんじょの炊き合わせ ●ひじきと大豆の煮物 ●ぜんまいの炒め煮 ●ポテトサラダ ●ねぎぬた ●漬物 ごはんセット 白飯	主菜 豚肉とコーンのスタミナ炒め ●ツナじゃが ●キャベツの土佐炒め ●きんぴらごぼう ●オクラのわさび醤油和え ●人参サラダ ●漬物 ごはんセット 十五穀ごはん	主菜 鶏肉の葱塩焼き ●豆腐の挽肉包み揚げ ●さつま揚げとズッキーニの甘辛炒め ●切り昆布の炒り煮 ●小松菜のごま和え ●かぼちゃサラダ ●漬物 ごはんセット 白飯
30日(月)	7月1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)
主菜 豆腐ハンバーグ ●里芋と人参のそぼろ煮 ●小松菜とコーンの炒め物 ●大豆としらすの炒り煮 ●ほうれん草のおひたし ●カリフラワーの辛子マヨネーズ和え ●漬物 ごはんセット 麦ごはん	主菜 助宗鱈の西京味噌焼き ●コーンクリームコロッケ ●がんもの煮物 ●チンゲン菜の塩炒め ●キャベツの辛子マヨネーズ和え ●ピーンズサラダ ●漬物 ごはんセット 五目ごはん	主菜 肉じゃがコロッケ ●厚揚げのそぼろ炒め ●夏野菜のトマト煮 ●いんげんの醤油炒め ●小松菜の辛子和え ●わかめと長葱のぬた ●漬物 ごはんセット 白飯	主菜 鶏肉の唐揚げ七味だれ ●高野豆腐の炊き合わせ ●五目大豆煮 ●蓮根きんぴら ●ほうれん草のアーモンド和え※ ●かぼちゃサラダ ●漬物 ごはんセット 白飯	主菜 豚肉のバジル炒め ●白菜とさつま揚げのさっと煮 ●チンゲン菜のベーコン炒め ●茄子の柚子味噌がけ ●カリフラワーの甘酢和え ●シーザーサラダ ●漬物 ごはんセット 白飯	主菜 さばの南部焼き ●根菜のそぼろ煮 ●切干大根煮 ●小松菜の炒め物 ●コーンの白和え ●胡瓜とわかめの酢の物 ●漬物 ごはんセット 白飯	主菜 デミグラスソースチキンカツ ●ジャーマンポテト ●いんげんのバジルソース ●ズッキーニのガーリックソテー ●大根とコーンのツナサラダ ●パインのシロップ漬け ●ピクルス ごはんセット 白飯

※献立は都合により変更になる場合がございます。

※7月3日(木)の献立に一部誤りがございました。
正しくは「ほうれん草のくるみ和え」⇒「ほうれん草のアーモンド和え」となります。お詫びして訂正させていただきます。【参考文献】農林水産省 選定郷土料理百選(https://www.

location-research.co.jp/kyoudoryouri100)、旬「じゃが芋」「きゅうり」「トマト」「ピーマン」「とうもろこし」「ズッキーニ」 もっとからだにいい野菜の便利帳 高橋書店

■6月 まいにち七菜（ごはんセット/ごはん付き）

製品名	アレルギー表示要
25・06・01まいにち七菜ごはん	えび・小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
25・06・02まいにち七菜ごはん	えび・かに・小麦・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・06・03まいにち七菜ごはん	えび・かに・小麦・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・06・04まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・06・05まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
25・06・06まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・06・07まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・06・08まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・豚肉
25・06・09まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・ゼラチン
25・06・10まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉
25・06・11まいにち七菜ごはん	小麦・そば・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・06・12まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・落花生・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・06・13まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
25・06・14まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆
25・06・15まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・06・16まいにち七菜ごはん	えび・かに・小麦・卵・乳成分・さば・大豆・鶏肉・豚肉・やまいも・ゼラチン
25・06・17まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
25・06・18まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・06・19まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・ゼラチン
25・06・20まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
25・06・21まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
25・06・22まいにち七菜ごはん	かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・06・23まいにち七菜ごはん	えび・小麦・卵・乳成分・いか・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉
25・06・24まいにち七菜ごはん	小麦・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・06・25まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・06・26まいにち七菜ごはん	えび・かに・小麦・落花生・大豆・豚肉・りんご
25・06・27まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・りんご
25・06・28まいにち七菜ごはん	小麦・そば・卵・ごま・さば・大豆・豚肉
25・06・29まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉
25・06・30まいにち七菜ごはん	えび・かに・小麦・卵・乳成分・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
25・07・01まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・07・02まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉
25・07・03まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・アーモンド・ごま・さば・大豆・鶏肉
25・07・04まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・07・05まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉
25・07・06まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン