

2026年 6月 むつみキッチン

あつという間に春が過ぎ去り、梅雨の気配を感じる季節となりました。この時期は雨の日は寒かったり晴れの日は暑かったりと気温や湿度が大きく変化し、活動が鈍くなった、食欲が落ちるなど体調も崩しがちです。6月には運動会があります！毎日を元気に過ごす為にも、日々の手洗いとうがいを心がけましょう！



1. よく泡立てて両手のひらとこぶをよこにする
2. 指先、つめの内側も十分に洗う
3. 指の間を十分に洗う
4. 手首も忘れずに洗う

1. 口の中だけでなく歯ぐきにもよく洗う
2. 上を向いて舌の裏側も洗う。のどの奥に届くように洗います。
3. 2を同じことをもう一回、これで仕上げのどが洗えます。

今回の献立には、無限シリーズが入っています。

無限シリーズとは？

少ない材料と簡単調理でできる！そして無限に食べ続けられるぐらい美味しい！といわれています。元祖は無限ピーマンですが、今ではそれ以外にも沢山あり、調味料も比較的少なく、ごま油・塩・胡椒・顆粒だしなどが定番であります。6月には「無限ツナ白菜」「無限マト」の2種類を提供します。

献立表

1日 (月)	昼食	ごはん さわらの塩焼き 無限ツナ白菜 ガーリック炒め 玉ねぎのみそ汁 バナナ	米 さわか、食塩、酒 白菜、ツナ缶、人参、食塩、ほん酢、ごま油、ごま ズッキーニ、赤パプリカ、黄パプリカ、エリンギ、かぼちゃ、鶏肉、にんにく、醤油、みりん 玉ねぎ、白ねぎ、油揚げ、えのき、大根、青ねぎ、かつお昆布だし、みそ バナナ
	おやつ	チーズケーキ	小麦粉、ベーキングパウダー、牛乳、砂糖、バター、卵、ビザ用チーズ
2日 (火)	昼食	ごはん 牛肉のすき煮 ほうれん草のお浸し 豚もやし、ポテト炒め すまし汁 オレンジ	米 牛肉、しらたき、玉ねぎ、白菜、しいたけ、白ねぎ、木綿豆腐、かつおだし、醤油、みりん、三温糖 ほうれん草、油揚げ、人参、かつお節、白だし 豚肉、もやし、なす、ピーマン、ニラ、ほん酢 わかめ、厚揚げ、えのき、スクラ、かつお昆布だし、醤油、みりん、食塩 バナナ
	おやつ	ココアシリアルクッキー	ココアパウダー、バター、マシュロ、ココア
3日 (水)	昼食	ごはん たいの豆酢あんかけ ブロッコリーナムル 糸こんにゃくひら かにがまのすまし汁 バナナ	米 鯛、玉ねぎ、人参、ピーマン、もやし、生薬、塩こしょう、酢、醤油、みりん、三温糖、片栗粉 ブロッコリー、カリフラワー、ごま、ごま油、味付け海苔、鶏ガラ 糸こんにゃく、厚揚げ、れんこん、ごぼう、醤油、三温糖、ごま油 かにがま、白菜、しめじ、玉ねぎ、かつお昆布だし、醤油、みりん、食塩 バナナ
	おやつ	塩昆布パン	強力粉、ドライイースト、砂糖、食塩、油、昆布、コーン缶
4日 (木)	昼食	パン 鶏チリ マカロニサラダ かぼちゃのパン粉焼き 野菜スープ オレンジ	ロールパン 鶏肉、白ねぎ、生薬、にんにく、塩こしょう、片栗粉、ケチャップ、焼き肉のたれ マカロニ、しらたき、しそ、オリーブオイル、昆布茶、醤油 かぼちゃ、玉ねぎ、マッシュルーム、エリンギ、ウインナー、塩こしょう、コンソメ 大根、人参、ズッキーニ、コーン缶、コンソメ
	おやつ	キンパごはん	米、牛乳、人参、たくあん、小松菜、にんにく、ごま油、醤油、三温糖
5日 (金)	昼食	裏野菜のハヤシライス 切り干し大根の梅しそ和え ニラの卵焼き すいか	米、豚肉、なす、枝豆、ズッキーニ、玉ねぎ、じゃがいも、マッシュルーム、トマト缶、ハヤシライスパウダー 切り干し大根、にんにく、しそ、梅干し、三温糖、酢、醤油 卵、ニラ、白だし
	おやつ	クッキー	小麦粉、バター、砂糖
8日 (月)	昼食	ごはん 鮎の甘辛焼き レタスサラダ 大根の輪つゆ煮 キャベツのすまし汁 オレンジ	米 鮎、酒、食塩、醤油、みりん、三温糖 レタス、サニーレタス、きゅうり、かにがま、味付け海苔、醤油、酢、三温糖 大根、豚肉、生薬、なす、輪つゆ、酒、かつおだし キャベツ、人参、しいたけ、しめじ、かつお昆布だし、醤油、みりん、食塩 バナナ
	おやつ	かぼちゃのシロップかけ	かぼちゃ、ケーキシロップ、食塩
9日 (火)	昼食	しらすの混ぜご飯 牛肉のさっぱりおろし 白菜のゆかり和え さつまいものみそ汁 バナナ	米、しらす、枝豆、コーン缶、ごま、食塩、昆布だし、醤油 牛肉、大根、しめじ、エリンギ、キャベツ、レモン、醤油、塩こしょう 白菜、かにがま、ゆかり さつまいも、玉ねぎ、人参、油揚げ、青ねぎ、白ねぎ、かつお昆布だし、みそ バナナ
	おやつ	フルーツヨーグルト	ヨーグルト、グラニュー糖、バナナ、みかん缶

10日 (水)	昼食	ごはん 鮎の油淋だれ 小松菜のごまマヨ ひじきの煮物 かぼちゃスープ オレンジ	米 鮎、白ねぎ、生薬、にんにく、醤油、酢、ごま油、三温糖、鶏ガラ 小松菜、人参、しめじ、ツナ缶、マヨネーズ、醤油、すりごま ひじき、人参、厚揚げ、いんげん、大豆、かつおだし、醤油、みりん かぼちゃ、玉ねぎ、ウインナー、大根、コンソメ
	おやつ	黒糖ケーキ	小麦粉、ベーキングパウダー、牛乳、黒糖、バター、卵
11日 (木)	昼食	ごはん 無限マト えびとブロッコリー炒め ほうれん草スープ グレープフルーツ	米 鶏肉、塩麹、酒 トマト、しそ、ツナ缶、玉ねぎ、醤油、酢、三温糖、ごま えび、ブロッコリー、カリフラワー、塩こしょう ほうれん草、人参、わかめ、コーン缶、もやし、鶏ガラ
	おやつ	コンソメポテト	じゃがいも、油、コンソメ、食塩
12日 (金)	昼食	ごはん チンジャオロース パンサンダー えびあんかけ 中華スープ オレンジ	米 豚肉、じゃがいも、ピーマン、人参、にんにく、生薬、塩こしょう、オリーブオイル、醤油、三温糖 春雨、卵、きゅうり、人参、酢、醤油、三温糖、ごま えび、豆腐、玉ねぎ、小松菜、しいたけ、しめじ、白菜、鶏ガラ、片栗粉 キャベツ、豚肉、ニラ、ワタシの皮、えのき、鶏ガラ
	おやつ	粉糖クッキー	小麦粉、粉糖、バター
13日 (土)	昼食	マーボー丼 かぼちゃのチーズ焼き 春雨サラダ 中華コーンスープ バナナ	米、豚ひき肉、木綿豆腐、白ねぎ、人参、しいたけ、生薬、鶏ガラ、味噌、醤油、ごま、ごま油、片栗粉 かぼちゃ、塩こしょう、ピザ用チーズ 春雨、わかめ、きゅうり、酢、醤油、三温糖、食塩、ごま油 白菜、大根、えのき、クリームコーン缶、鶏ガラ バナナ
	おやつ	あんこロールパン	強力粉、ドライイースト、砂糖、食塩、油、こしあん
15日 (月)	昼食	ごはん さわらの塩焼き 無限ツナ白菜 ガーリック炒め 玉ねぎのみそ汁 バナナ	米 さわか、食塩、酒 白菜、ツナ缶、人参、食塩、ほん酢、ごま油、ごま ズッキーニ、赤パプリカ、黄パプリカ、エリンギ、かぼちゃ、鶏肉、にんにく、醤油、みりん 玉ねぎ、白ねぎ、油揚げ、えのき、大根、青ねぎ、かつお昆布だし、みそ バナナ
	おやつ	酸っぱいゼリー	三ツ矢サイダー、アガー、砂糖、プロエ、酸味
16日 (火)	昼食	ごはん 牛肉のすき煮 ほうれん草のお浸し 豚もやし、ポテト炒め すまし汁 オレンジ	米 牛肉、しらたき、玉ねぎ、白菜、しいたけ、白ねぎ、木綿豆腐、かつおだし、醤油、みりん、三温糖 ほうれん草、油揚げ、人参、かつお節、白だし 豚肉、もやし、なす、ピーマン、ニラ、ほん酢 わかめ、厚揚げ、えのき、スクラ、かつお昆布だし、醤油、みりん、食塩 バナナ
	おやつ	オレオパン	強力粉、ドライイースト、砂糖、食塩、油、オレオ
17日 (水)	昼食	ごはん たいの豆酢あんかけ ブロッコリーナムル 糸こんにゃくひら かにがまのすまし汁 バナナ	米 鯛、玉ねぎ、人参、ピーマン、もやし、生薬、塩こしょう、酢、醤油、みりん、三温糖、片栗粉 ブロッコリー、カリフラワー、ごま、ごま油、味付け海苔、鶏ガラ 糸こんにゃく、厚揚げ、れんこん、ごぼう、醤油、三温糖、ごま油 かにがま、白菜、しめじ、玉ねぎ、かつお昆布だし、醤油、みりん、食塩 バナナ
	おやつ	ジャムクッキー	小麦粉、バター、砂糖、いちごジャム
お誕生 日会	お祝い	うなぎの混ぜご飯 からあげ かぼちゃのゆかり和え ほうれん草の白和え みそ汁 すいか	米、うなぎ、ごま、味付けのり、三温糖、酢、食塩 鶏肉、にんにく、生薬、醤油、みりん、塩こしょう、片栗粉、油 かぼちゃ、かつお節、醤油 ほうれん草、人参、糸こんにゃく、木綿豆腐、醤油、三温糖、練りごま 白菜、えのき、わかめ、青ねぎ、玉ねぎ、かつお昆布だし、味噌 すいか
	おやつ	コーンフレーク	コーンフレーク、牛乳、グラニュー糖
19日 (金)	昼食	裏野菜のハヤシライス 切り干し大根の梅しそ和え ニラの卵焼き オレンジ	米、豚肉、なす、枝豆、ズッキーニ、玉ねぎ、じゃがいも、マッシュルーム、トマト缶、ハヤシライスパウダー 切り干し大根、にんにく、しそ、梅干し、三温糖、酢、醤油 卵、ニラ、白だし
	おやつ	フルーツケーキ	小麦粉、ベーキングパウダー、牛乳、砂糖、バター、卵、みかん缶

20日 (土)	昼食	梅ごはん 味噌マヨチキン ブロッコリーサラダ 里芋のすまし汁 バナナ	米、梅干し、しそ、塩昆布、白だし 鶏肉、みそ、マヨネーズ、みりん、三温糖、オリーブオイル ブロッコリー、人参、コーン缶、三温糖、酢、醤油 白菜、大根、里芋、しめじ、かつお昆布だし、醤油、みりん、食塩 バナナ
	おやつ	メロンパン風トースト	食パン、バター、グラニュー糖、小麦粉
22日 (月)	昼食	ごはん 鮎の甘辛焼き レタスサラダ 大根の輪つゆ煮 キャベツのすまし汁 オレンジ	米 鮎、酒、食塩、醤油、みりん、三温糖 レタス、サニーレタス、きゅうり、かにがま、味付け海苔、醤油、酢、三温糖 大根、豚肉、生薬、なす、輪つゆ、酒、かつおだし キャベツ、人参、しいたけ、しめじ、かつお昆布だし、醤油、みりん、食塩 バナナ
	おやつ	マカロニきな粉	マカロニ、きな粉、砂糖
23日 (火)	昼食	しらすの混ぜご飯 牛肉のさっぱりおろし 白菜のゆかり和え さつまいものみそ汁 バナナ	米、しらす、枝豆、コーン缶、ごま、食塩、昆布だし、醤油 牛肉、大根、しめじ、エリンギ、キャベツ、レモン、醤油、塩こしょう 白菜、かにがま、ゆかり さつまいも、玉ねぎ、人参、油揚げ、青ねぎ、白ねぎ、かつお昆布だし、みそ バナナ
	おやつ	ゼラチン	ゼ、グラニュー糖、バター
24日 (水)	昼食	ごはん 鮎の油淋だれ 小松菜のごまマヨ ひじきの煮物 かぼちゃスープ オレンジ	米 鮎、白ねぎ、生薬、にんにく、醤油、酢、ごま油、三温糖、鶏ガラ 小松菜、人参、しめじ、ツナ缶、マヨネーズ、醤油、すりごま ひじき、人参、厚揚げ、いんげん、大豆、かつおだし、醤油、みりん かぼちゃ、玉ねぎ、ウインナー、大根、コンソメ
	おやつ	きな粉パン	強力粉、ドライイースト、砂糖、食塩、油、きな粉、ケーキシロップ
25日 (木)	昼食	ごはん チンジャオロース パンサンダー えびあんかけ 中華スープ オレンジ	米 豚肉、じゃがいも、ピーマン、人参、にんにく、生薬、塩こしょう、オリーブオイル、醤油、三温糖 春雨、卵、きゅうり、人参、酢、醤油、三温糖、ごま えび、豆腐、玉ねぎ、小松菜、しいたけ、しめじ、白菜、鶏ガラ、片栗粉 キャベツ、豚肉、ニラ、ワタシの皮、えのき、鶏ガラ
	おやつ	シュガーポテト	さつまいも、砂糖、油
26日 (金)	昼食	ごはん タイの豆酢あんかけ ブロッコリーナムル 糸こんにゃくひら かにがまのすまし汁 バナナ	米 鯛、玉ねぎ、人参、ピーマン、もやし、生薬、塩こしょう、酢、醤油、みりん、三温糖、片栗粉 ブロッコリー、カリフラワー、ごま、ごま油、味付け海苔、鶏ガラ 糸こんにゃく、厚揚げ、れんこん、ごぼう、醤油、三温糖、ごま油 かにがま、白菜、しめじ、玉ねぎ、かつお昆布だし、醤油、みりん、食塩 バナナ
	おやつ	黒ごまクッキー	小麦粉、バター、砂糖、黒ごま
27日 (土)	昼食	人参ご飯 豚玉炒め ブロッコリーのマヨサラダ 麦味噌汁 バナナ	米、しらす、人参、ごま、ごま油、白だし 豚肉、玉ねぎ、卵、三温糖、醤油、酒、片栗粉 ブロッコリー、トマト、かにがま、すりごま、マヨネーズ、三温糖、醤油、食塩 大麦、人参、白菜、油揚げ、えのき、青ねぎ、鮎、かつお昆布だし、麦味噌 バナナ
	おやつ	ツナコンマヨパン	イングリッシュマフィン、コーン缶、ツナ缶、ピザ用チーズ、塩こしょう、マヨネーズ
29日 (月)	昼食	ごはん 鯛の甘辛焼き 海菜サラダ がんもどきの煮物 もずくスープ バナナ	米 鯛、じゃがいも、人参、玉ねぎ、いんげん、アスパラガス、酒、みりん、醤油 海藻ミックス、レタス、かいわれ大根、醤油、酢、三温糖 がんもどき、切り昆布、人参、大豆、しいたけ、油揚げ、かつおだし、醤油、みりん もずく、卵、大根、白菜、鶏ガラ、醤油 バナナ
	おやつ	りんごゼリー	りんごジュース、アガー、砂糖、りんご、パイナップル
30日 (火)	昼食	パン 鶏チリ マカロニサラダ かぼちゃのパン粉焼き 野菜スープ オレンジ	ロールパン 鶏肉、白ねぎ、生薬、にんにく、塩こしょう、片栗粉、ケチャップ、焼き肉のたれ マカロニ、しらたき、しそ、オリーブオイル、昆布茶、醤油 かぼちゃ、玉ねぎ、マッシュルーム、エリンギ、ウインナー、塩こしょう、コンソメ 大根、人参、ズッキーニ、コーン缶、コンソメ
	おやつ	豚と茄子のポテトパスタ	スパゲティ、豚肉、なす、アスパラガス、塩こしょう、ほん酢、食塩

※おやつには毎回、牛乳がつかます。
※咀嚼強化などの為、火・木曜日のおやつには昆布を提供しています。