

6月の予定献立表（未満児）



日 曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）			10時おやつ 3時おやつ	栄養価	日 曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）			10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
01 （水）	ごはん 麩のみぞ汁 鶏じゃが ほうれんそうとわかめの和え物	米、じゃがいも、しらたき、焼☆	牛乳、鶏肉	もやし、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、だいこん、いんげん、もやし、わかめ、りんご	牛乳、リッツクラッカー 牛乳 りんご	エネルギー 475 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 12.5 g 食塩 1.7 g	18 （土）	ごはん じゃがいものみぞ汁 鶏肉とキャベツのみぞ煮 ほうれんそうのツナ和え	米、じゃがいも、じゃがいも、ツナ	牛乳、鶏肉、 ほうれんそう、たまねぎ、にんじん	牛乳、味しらべ 牛乳 大学芋	エネルギー 455 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 17.9 g 食塩 1.4 g	
02 （木）	ごはん 厚揚げのみぞ汁 鮭の照り焼き ひじきの炒り煮	米、スバグティ、しらたき	牛乳、さけ、生揚げ、ツナ、大豆、油揚げ	トマト、たまねぎ、にんじん、ささぎ、なまつな、えのき、いんげん、ひじき、しいたけ	牛乳、たべっこどうぶつ ほうじ茶 ツナトマトスバグティ	エネルギー 485 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 15.3 g 食塩 1.6 g	20 （月）	ごはん すまし汁 だらのキャロット焼き 納豆和え	米、焼☆	たら、牛乳、納豆	牛乳、サッポロポテト 野菜ジュース ブルーチェ	エネルギー 459 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 11.2 g 食塩 1.3 g	
03 （金）	ごはん きのこのスープ 豚肉と野菜の炒め物 ごぼうとコーンのサラダ	米	牛乳、豚肉、ツナ、ホイップクリーム	もやし、たまねぎ、にんじん、ささぎ、なまつな、えのき、コーン、パプリカ、しめじ、えのき、チンゲンサイ、いちご	牛乳、アスパラガスビスケット ほうじ茶 パハロア	エネルギー 468 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 19.6 g 食塩 1.3 g	21 （火）	ごはん キャベツと舞茸のみぞ汁 チャンプル 小松菜の和え物	米	牛乳、豆腐、豚肉	牛乳、重たべよ 牛乳 パウムクーヘン	エネルギー 485 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 23.3 g 食塩 1.3 g	
04 （土）	ごはん 油揚げのみぞ汁 鶏のミートローフ風 ブロッコリーおかつ和え	米	牛乳、鶏肉、油揚げ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、コーン、いんげん、ブロッコリー	牛乳、味しらべ 牛乳 かぼちゃの甘煮	エネルギー 492 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 17.2 g 食塩 1.5 g	22 （水）	ごはん コンソメスープ チーズハンバーグ ブロッコリーとウィンナーのソテー	米	牛乳、豚肉、豆腐、ウィンナー、チーズ	牛乳、リッツクラッカー カエルクッキー	エネルギー 475 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 22.0 g 食塩 1.4 g	
06 （月）	ごはん はんぺんのすまし汁 たらみそ焼き 昆布の煮物	米、しらたき	牛乳、たら、はんぺん、油揚げ	にんじん、もも、えのき、いんげん、ごぼう	牛乳、サッポロポテト 牛乳 リッツサンド	エネルギー 489 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 14.9 g 食塩 1.6 g	23 （木）	コッパパン 野菜スープ キッシュ風 パプリカソテー	米、パン	卵、ベーコン、牛乳、ハム	牛乳、たべっこどうぶつ ほうじ茶 ハムピラフ	エネルギー 484 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 20.5 g 食塩 1.5 g	
07 （火）	ごはん ほうれんそうと大根のみぞ汁 厚揚げの中華目煮 小松菜のナムル	さつまいも、米	牛乳、生揚げ、豚肉	もやし、たまねぎ、こまつな、いんげん、コーン、ほうれんそう、にんじん、グリーンピース、きくらげ	牛乳、重たべよ 牛乳 ふかし芋	エネルギー 465 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 10.7 g 食塩 1.3 g	24 （金）	ごはん 小松菜とえのきみそ汁 タンドリーチキン もやしと人参のナムル	米	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、凍り豆腐、チーズ	牛乳、アスパラガスビスケット 牛乳 パベーター クラッカー	エネルギー 472 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 19.1 g 食塩 1.7 g	
08 （水）	食パン コーンスープ コロッケ キャベツのソテー	パン、米、じゃがいも	牛乳、さけ、ウィンナー	コーン、もやし、たまねぎ、キャベツ、コーン、にんじん、ひじき、グリーンピース	牛乳、リッツクラッカー ほうじ茶 ひじきと鮭の炒飯	エネルギー 499 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 18.8 g 食塩 1.7 g	25 （土）	豚肉の丼ぶり たまねぎのみぞ汁 いんげんのごま和え オレンジ	米	牛乳、豚肉、豆腐	オレンジ、みかん、いんげん、たまねぎ、こまつな、にんじん 牛乳、味しらべ 牛乳 みかんゼリー	エネルギー 504 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 15.0 g 食塩 1.4 g	
09 （木）	ごはん わかめのみぞ汁 筑前煮 ほうれん草の胡麻あえ	米、マカロニ、ごんにゃく	牛乳、鶏肉、きな粉、凍り豆腐	もやし、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、だいこん、れんこん、ごぼう、いんげん、わかめ	牛乳、たべっこどうぶつ 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 495 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 16.6 g 食塩 1.5 g	27 （月）	ごはん ほうれんそうのみぞ汁 あじ香味焼き 切干し大根の炒り煮	米	あじ、油揚げ、鶏肉、牛乳	牛乳、サッポロポテト ほうじ茶 チキンナゲット	エネルギー 479 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 15.8 g 食塩 1.5 g	
10 （金）	ごはん はっと汁 かれの照り焼き キャベツと油揚げの煮浸し	米	牛乳、かれい、豚肉、油揚げ	キャベツ、もやし、はくさい、にんじん、こまつな	牛乳、アスパラガスビスケット ほうじ茶 きつねご飯	エネルギー 486 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 15.2 g 食塩 1.2 g	28 （火）	ごはん 大根のみぞ汁 豚肉ときのこの炒め物 マカロニサラダ	米、マカロニ、焼☆	牛乳、豚肉、ハム、油揚げ	牛乳、重たべよ 牛乳 ココアふラスク	エネルギー 466 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 17.2 g 食塩 1.4 g	
11 （土）	ちゃんぽんうどん ほうれんそうの和え物 みかんヨーグルト	うどん、米	牛乳、ヨーグルト、豚肉、チーズ	ほうれんそう、みかん、キャベツ、にんじん、もやし、チンゲンサイ、えのき	牛乳、味しらべ ほうじ茶 おかつチーズおにぎり	エネルギー 485 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 12.5 g 食塩 1.5 g	29 （水）	ごはん たまねぎとしめじのみぞ汁 肉団子のあんかけ 五目ビーフン	米、ビーフン	牛乳、豚肉、凍り豆腐、鶏肉	牛乳、リッツクラッカー 牛乳 バナナ	エネルギー 485 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 17.1 g 食塩 1.6 g	
13 （月）	ごはん なめこ汁 シュウマイ チンゲンサイの炒め物	米	牛乳、ヨーグルト、豆腐、豚肉	もやし、バナナ、もも、みかん、ほうれんそう、パイナップル、にんじん、なめこ、エリンギ、チンゲンサイ	牛乳、サッポロポテト ほうじ茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 480 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 15.0 g 食塩 1.6 g	30 （木）	ごはん すまし汁 鮭の西京焼き 干草和え	米、パン、焼☆	豆乳、さけ、あずき、卵、牛乳、ホイップクリーム	もやし、ほうれんそう、えのき、にんじん 牛乳、たべっこどうぶつ 豆乳 あんホイップサンド	エネルギー 495 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 16.8 g 食塩 1.4 g	
14 （火）	ごはん 春雨スープ マーボー豆腐 もやしのごま酢和え	米、ほろさめ	牛乳、豆乳、豆腐、豚肉、大豆、ハム、かまぼこ	もやし、にんじん、はくさい、ねぎ	牛乳、重たべよ 豆乳 黒糖蒸しパン	エネルギー 495 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 17.6 g 食塩 1.3 g							
15 （水）	ごはん 大根といんげんのみぞ汁 豚の生姜焼き 野菜炒め	米、じゃがいも、焼☆	牛乳、豚肉	もやし、キャベツ、だいこん、たまねぎ、にんじん、りんご、ピーマン、いんげん、あおのり	牛乳、リッツクラッカー 牛乳 のりしおポテト	エネルギー 489 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 21.4 g 食塩 1.5 g							
16 （木）	ごはん すまし汁 さばのりんごソースかけ 小松菜のちくわあえ	米	さば、豆腐、ちくわ、牛乳	もやし、そらまめ、こまつな、りんご、にんじん、たまねぎ、さやえんどう、ねぎ	牛乳、たべっこどうぶつ ほうじ茶 おにぎり	エネルギー 451 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 12.1 g 食塩 1.2 g							
17 （金）	ごはん わかめスープ キーマカレー さつまいもサラダ	米、さつまいも、じゃがいも	牛乳、豚肉、大豆	たまねぎ、もも、きゅうり、みかん、にんじん、コーン、グリーンピース、えのき、トマト、ねぎ、わかめ	牛乳、アスパラガスビスケット 牛乳 ゼリーボンチ	エネルギー 489 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 20.3 g 食塩 1.2 g							

食材の都合により献立に変更が生じる場合があります。
変更があった際は追って連絡いたします。
6月22日は、誕生日会メニューです。



6月の予定献立表（以上児）

日 曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）			10時おやつ 3時おやつ	栄養価	日 曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）			10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
01 （水）	ごはん 麩のみそ汁 鶏じゃが ほうれんそうとわかめの和え物	米、じゃがいも、しらたき、焼ふ	牛乳、鶏肉、たこ	もやし、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、だいこん、いんげん、もやし、わかめ	牛乳 たこやき	エネルギー 503 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 15.9 g 食塩 1.8 g	18 （土）	ごはん じゃがいものみそ汁 鶏肉とキャベツのみそ煮 ほうれんそうのツナ和え	米、じゃがいも、じゃがいも、ツナ	牛乳、鶏肉、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん	牛乳 大学芋	エネルギー 568 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 16.5 g 食塩 1.4 g	
02 （木）	ごはん 厚揚げのみそ汁 鮭の照り焼き ひじきの炒り煮	米、スバゲティ、しらたき	さけ、生揚げ、ツナ、蒸し大豆、油揚げ	トマト、たまねぎ、にんじん、えのき、なまつな、いんげん、ひじき、しいたけ	ほうじ茶 ツナトマトスバゲティ	エネルギー 500 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 11.1 g 食塩 1.9 g	20 （月）	ごはん すまし汁 だらのキャロット焼き 納豆和え	米、焼ふ	たら、牛乳、納豆	野菜ジュース ブルーチェ	エネルギー 498 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 9.3 g 食塩 1.4 g	
03 （金）	ごはん きのこのスープ 豚肉と野菜の炒め物 ごぼうとコーンのサラダ	米	牛乳、豚肉、ツナ、ホイップクリーム	もやし、たまねぎ、にんじん、ごぼう、コーン、パプリカ、しめじ、えのき、チンゲン菜、いちご	ほうじ茶 パパロア	エネルギー 503 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 19.8 g 食塩 1.5 g	21 （火）	ごはん キャベツと舞茸のみそ汁 チャンプル 小松菜の和え物	米	牛乳、豆腐、豚肉	牛乳 シュガーパイ	エネルギー 557 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 21.6 g 食塩 1.6 g	
04 （土）	ごはん 油揚げのみそ汁 鶏のミートローフ風 ブロッコリーおかつ和え	米	牛乳、鶏肉、油揚げ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、いんげん	牛乳 かぼちゃの甘煮	エネルギー 543 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 15.5 g 食塩 1.6 g	22 （水）	ごはん コンソメスープ チーズハンバーグ ブロッコリーとワインナーのソテー	米	牛乳、豚肉、豆腐、ワインナー、チーズ	牛乳 カエルクッキー	エネルギー 541 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 23.6 g 食塩 1.8 g	
06 （月）	ごはん はんぺんのすまし汁 たらみそ焼き 昆布の煮物	米、しらたき	牛乳、たら、はんぺん、油揚げ	にんじん、もも、えのき、いんげん、ごんぶ	牛乳 リッツサンド	エネルギー 500 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 14.0 g 食塩 1.8 g	23 （木）	コッペパン 野菜スープ キッシュ風 ハブリカソテー	米、パン	卵、ベーコン、豚肉、ハム	ほうじ茶 ドロロッツ（4、5歳児） ハムピラフ（3歳児）	エネルギー 522 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 17.0 g 食塩 1.8 g	
07 （火）	ごはん ほうれんそうと大根のみそ汁 厚揚げの中巻五目煮 小松菜のナムル	さつまいも、米	牛乳、生揚げ、豚肉	もやし、たまねぎ、こまつな、だいこん、コーン、ほうれんそう、にんじん、グリーンピース、きくらげ	牛乳 ふかし芋	エネルギー 501 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 13.3 g 食塩 1.6 g	24 （金）	ごはん 小松菜とえのきみそ汁 タンダーチキ もやしと人参のナムル	米	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、凍り豆腐、チーズ	牛乳 クッキー	エネルギー 521 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 20.1 g 食塩 2.0 g	
08 （水）	食パン コーンスープ コロッケ キャベツのソテー	パン、米、じゃがいも	牛乳、さけ、ワインナー	コーン、もやし、たまねぎ、キャベツ、コーン、にんじん、ひじき、グリーンピース	ほうじ茶 ひじきと鮭の炒飯	エネルギー 540 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 17.9 g 食塩 1.9 g	25 （土）	豚肉の丼ぶり たまねぎのみそ汁 いんげんのごま和え オレンジ	米	牛乳、豚肉、豆腐	牛乳 みかんゼリー	エネルギー 510 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 12.4 g 食塩 1.4 g	
09 （木）	ごはん わかめのみそ汁 筑前煮 ほうれん草の胡麻あえ	米、マカロニ、こんにゃく	牛乳、鶏肉、きな粉、凍り豆腐	もやし、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、たけのこ、れんこん、ごぼう、いんげん、わかめ	牛乳 ミルクわらび餅風	エネルギー 534 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 15.2 g 食塩 1.8 g	27 （月）	ごはん ほうれんそうのみそ汁 あじ香味焼き 切干し大根の炒り煮	米	あじ、油揚げ、鶏肉	ほうじ茶 チキンナゲット	エネルギー 501 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 15.5 g 食塩 1.9 g	
10 （金）	ごはん はつと汁 かれの照り焼き キャベツと油揚げの煮浸し	米	かれい、豚肉、油揚げ	キャベツ、もやし、はくさい、にんじん、こまつな	ほうじ茶 いなりすし	エネルギー 558 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 9.4 g 食塩 1.3 g	28 （火）	ごはん 大根のみそ汁 豚肉ときこの炒め物 マカロニサラダ	米、マカロニ、焼ふ	牛乳、豚肉、ハム、油揚げ	牛乳 ココアふラスク	エネルギー 504 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 16.1 g 食塩 1.6 g	
11 （土）	ちゃんぽんうどん ほうれんそうの和え物 みかんヨーグルト	うどん、米	ヨーグルト、豚肉、チーズ	ほうれんそう、みかん、キャベツ、にんじん、もやし、チンゲンサイ、えのき	ほうじ茶 おかつチーズおにぎり	エネルギー 511 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 9.1 g 食塩 1.9 g	29 （水）	ごはん たまねぎとしめじのみそ汁 肉団子のあんかけ 五目ビーフン	米、ビーフン	牛乳、豚肉、凍り豆腐、鶏肉	牛乳 バナナせんべい	エネルギー 560 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 15.6 g 食塩 1.9 g	
13 （月）	ごはん なめこ汁 シューマイ チンゲンサイの炒め物	米	ヨーグルト、豆腐、豚肉	もやし、バナナ、もも、みかん、ほうれんそう、パイナップル、にんじん、なめこ、エリンギ、チンゲンサイ	ほうじ茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 499 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 14.0 g 食塩 1.7 g	30 （木）	ごはん すまし汁 鮭の西京焼き 干草和え	米、パン、焼ふ	豆乳、さけ、あずき、卵、ホイップクリーム	豆乳 あんホイップサンド	エネルギー 535 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 13.3 g 食塩 1.8 g	
14 （火）	ごはん 春雨スープ マーボー豆腐 もやしのごま酢和え	米、ほろさめ	豆乳、豆腐、豚肉、大豆、ハム、かまぼこ	もやし、にんじん、はくさい、ねぎ	豆乳 黒糖蒸しパン	エネルギー 542 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 16.3 g 食塩 1.5 g							
15 （水）	ごはん 大根といんげんのみそ汁 豚の生煮焼き 野菜炒め	米、じゃがいも、焼ふ	牛乳、豚肉	もやし、キャベツ、だいこん、たまねぎ、にんじん、りんご、ピーマン、いんげん、あおのり	牛乳 のりしおポテト	エネルギー 544 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 19.9 g 食塩 1.7 g							
16 （木）	ごはん すまし汁 さばのりんごソースかけ 小松菜のちくわあえ	米	さば、豆腐、ちくわ	もやし、そらまめ、こまつな、りんご、にんじん、たまねぎ、さやえんどう、ねぎ	ほうじ茶 そらまめおにぎり	エネルギー 562 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 11.4 g 食塩 1.4 g							
17 （金）	ナン わかめスープ キーマカレー さつまいもサラダ	ナン、さつまいも、じゃがいも	牛乳、豚肉、大豆	たまねぎ、もも、きゅうり、みかん、にんじん、コーン、グリーンピース、えのき、マト、ねぎ、わかめ	牛乳 ゼリーボンチ	エネルギー 583 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 20.0 g 食塩 1.9 g							

食材の都合により献立に変更が生じる場合があります。
変更があった際は追って連絡いたします。
6月22日は、誕生日会メニューです。



KAEDE HOIKUEN
MY DREAM ARE GROWING UP HERE.
CRESCENDREAMS

