

6月の予定献立表（未満児）

日 ノ 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 ノ 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 （木）	ごはん 大根としめじのみそ汁 厚揚げの中華五目煮 小松菜のナムル	米、パン	生揚げ、豚肉、 ウィンナー、牛乳	もやし、たまねぎ、 だいじん、こまつな、 キャベツ、コーン、 にんじん、しめじ、 いんげん、グリーンピース、 まくらげ	牛乳 たべっこどうぶつ ほうじ茶 ホットドッグ	エネルギー 481 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 19.1 g 食塩 1.5 g	19 （月）	ごはん 中華スープ シュウマイ チンゲン菜のソテー	米、じゃがいも	牛乳、豚肉	もやし、チンゲンサイ、 たまねぎ、にんじん、 コーン、えのき	牛乳 サッポロポテト 牛乳 コンソメポテト	エネルギー 501 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 18.9 g 食塩 1.4 g
02 （金）	ごはん 野菜スープ ハンバーグのきのこソースかけ 粉ふき芋	米、じゃがいも、 焼豆	牛乳、豚肉、 ウィンナー	たまねぎ、にんじん、 コーン、しめじ、 えのき、のり、 チンゲンサイ	牛乳 量たべよ 牛乳 おふラスク	エネルギー 434 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 11.5 g 食塩 1.4 g	20 （火）	ごはん 厚揚げのみそ汁 たらのキャロット焼き 切干し大根の炒り煮	米、マカロニ	たら、生揚げ、 豚肉、油揚げ、 牛乳	たまねぎ、こまつな、 にんじん、だいじん、 いんげん、しいたけ、 パセリ、トマト	牛乳 量たべよ ほうじ茶 マカロニのトマト煮	エネルギー 493 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 16.2 g 食塩 1.5 g
03 （土）	ソース焼きそば チンゲンサイとコーンのスープ ほうれんそうのおかか和え オレンジ	めん、米	牛乳、豚肉、 チーズ	オレンジ、キャベツ、 にんじん、こぼろ、 にんじん、コーン、のり、 チンゲンサイ	牛乳 味しらべ ほうじ茶 おかかチーズおにぎり	エネルギー 508 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 12.7 g 食塩 1.5 g	21 （水）	豚肉の丼ぶり キャベツのみそ汁 ほうれん草のナムル オレンジ	米	豆乳、豚肉、卵、 ホイップクリーム、 油揚げ、牛乳	たまねぎ、もやし、 キャベツ、にんじん、 ほうれんそう、コーン、 オレンジ	牛乳 リッツクラッカー 豆乳 かたつむりケーキ	エネルギー 496 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 18.8 g 食塩 1.3 g
05 （月）	ごはん すまし汁 さばのりんごソースかけ 五目きんぴら	米、しらたき、 焼豆	牛乳、さば、 油揚げ、チーズ	りんご、たまねぎ、 にんじん、こぼろ、 いんげん、えのき、 ねぎ、いんげん	牛乳 サッポロポテト 牛乳 ペビーチーズ クラッカー	エネルギー 538 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 21.5 g 食塩 1.4 g	22 （木）	食パン レタスとベーコンの卵スープ コロッケ ブロッコリーとコーンのパターのソテー	パン、米、 じゃがいも	卵、ハム、豚肉、 ベーコン、牛乳	レタス、コーン、 にんじん、 グリーンピース、 ブロッコリー	牛乳 たべっこどうぶつ ほうじ茶 ハムピラフ	エネルギー 503 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 19.7 g 食塩 1.5 g
06 （火）	ごはん 豆腐のみそ汁 鶏じゃが ほうれんそうとわかめの和え物	米、じゃがいも、 スパゲティ、 しらたき	鶏肉、豆腐、 ウィンナー、 牛乳	たまねぎ、もやし、 ほうれんそう、にんじん、 いんげん、わかめ	牛乳 量たべよ ほうじ茶 和風スパゲティ	エネルギー 460 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 13.3 g 食塩 1.5 g	23 （金）	ごはん わかめと豆腐のみそ汁 肉団子のあんかけ 五目ビーフン	米、ビーフン	牛乳、豆腐、 豚肉	もやし、にんじん、 たまねぎ、えのき、 わかめ、しいたけ、 パテ	牛乳 量たべよ 牛乳 バナナ せんべい	エネルギー 481 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 16.9 g 食塩 1.5 g
07 （水）	ごはん 油揚げのみそ汁 豚肉ときのこの炒め物 マカロニサラダ	さつまいも、米、 マカロニ	牛乳、豚肉、 ハム、油揚げ	たまねぎ、こまつな、 キャベツ、しめじ、 にんじん、コーン、 エリンギ、きゅうり	牛乳 リッツクラッカー 牛乳 さつま芋の甘煮	エネルギー 483 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 16.9 g 食塩 1.4 g	24 （土）	ミートスパゲティ きゃべつのスープ 野菜の和え物 オレンジ	スパゲティ、米	牛乳、豚肉、 鮭	たまねぎ、キャベツ、 もやし、チンゲンサイ、 にんじん、トマト、 コーン、オレンジ	牛乳 味しらべ ほうじ茶 鮭のおにぎり	エネルギー 498 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 14.2 g 食塩 1.4 g
08 （木）	コッペパン チンゲンサイとしめじのスープ ホークピース ブロッコリーのサラダ	パン、じゃがいも、 米	豚肉、大豆、 ウィンナー、 油揚げ、牛乳	たまねぎ、トマト、 にんじん、しめじ、 コーン、チンゲンサイ、 パセリ、ブロッコリー	牛乳 たべっこどうぶつ ほうじ茶 きつねご飯	エネルギー 498 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 17.6 g 食塩 1.5 g	26 （月）	ごはん ほうれんそうと里芋のみそ汁 あじ香味焼き ごぼうとコーンのサラダ	米、さといも	牛乳、あじ、 ツナ	もやし、たまねぎ、 ごぼう、ほうれんそう、 コーン、にんじん、 ねぎ	牛乳 サッポロポテト 牛乳 シュガーパイ	エネルギー 490 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 20.2 g 食塩 1.4 g
09 （金）	ごはん しめじのみそ汁 鮭のねぎソースかけ 千草和え	米	鮭、牛乳、卵、 凍り豆腐	もやし、ほうれんそう、 しめじ、ねぎ、にんじん	牛乳 量たべよ ほうじ茶 手作りプリン	エネルギー 494 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 16.2 g 食塩 1.5 g	27 （火）	ごはん 納豆のみそ汁 豚肉と玉ねぎのカレー炒め もやしのナムル	米	豆乳、豚肉、 油揚げ、牛乳、 小豆	もやし、たまねぎ、 にんじん、えのき、 さやえんどう、コーン	牛乳 量たべよ 豆乳 まんじゅう せんべい	エネルギー 495 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 16.2 g 食塩 1.5 g
10 （土）	ごはん 里芋のみそ汁 鶏肉とキャベツのみそ煮 ほうれんそうのツナ和え	米、さといも、 マカロニ	牛乳、鶏肉、 ツナ、きな粉	もやし、キャベツ、 いんげん、ほうれんそう、 たまねぎ、にんじん	牛乳 味しらべ 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 496 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 15.6 g 食塩 1.4 g	28 （水）	ごはん なめこ汁 病煎煮 ほうれん草の胡麻あえ	米、じゃがいも、 こんにゃく	牛乳、鶏肉、 豆腐	もやし、ほうれんそう、 にんじん、こまつな、 たけのこ、れんこん、 ごぼう、なめこ、 いんげん	牛乳 リッツクラッカー 牛乳 じゃがバター	エネルギー 449 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 13.2 g 食塩 1.3 g
12 （月）	ごはん きのこのスープ タンダーチキン もやしと人参のナムル	米	牛乳、鶏肉、 ヨーグルト	もやし、こまつな、 にんじん、しめじ、 コーン、えのき、 わかめ、いちご	牛乳 サッポロポテト 野菜ジュース フルーチェ	エネルギー 447 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 14.1 g 食塩 1.4 g	29 （木）	ごはん はんぺんすまし汁 鶏肉の照焼 かぼちゃのサラダ	米、マカロニ	鶏肉、はんぺん、 ヨーグルト、牛乳	かぼちゃ、えのき、 ほうれんそう、 きゅうり、みかん、 パイナップル、もも、バナナ	牛乳 たべっこどうぶつ ほうじ茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 488 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 18.3 g 食塩 1.1 g
13 （火）	ごはん 中華スープ マーボー豆腐 春雨のソテー	米、ほろさめ	豆腐、豚肉、 大豆、牛乳	にんじん、キャベツ、 もやし、チンゲンサイ、 まくらげ、ねぎ、のり	牛乳 量たべよ ほうじ茶 お好み焼き風蒸しパン	エネルギー 452 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 15.0 g 食塩 1.5 g	30 （金）	ごはん 凍り豆腐のみそ汁 かじきのオーロラソースかけ キャベツとちくわの煮浸し	米	牛乳、かじき、 ちくわ、凍り豆腐	キャベツ、もやし、 たまねぎ、ほうれんそう、 にんじん、いちご	牛乳 量たべよ 牛乳 リッツサンド	エネルギー 478 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 18.8 g 食塩 1.5 g
14 （水）	ごはん みそ汁 豚肉と野菜の炒め物 納豆和え	米	牛乳、豚肉、 納豆、凍り豆腐	もやし、ほうれんそう、 こまつな、パプリカ、 にんじん、えのき、 チンゲンサイ、バナナ、 もも、みかん、パイナップル	牛乳 リッツクラッカー 牛乳 フルーツボンチ	エネルギー 502 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 18.5 g 食塩 1.2 g							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
15 （木）	ごはん たまねぎのみそ汁 かれいの照り焼き ひじきと大豆の炒り煮	米、パン	豆乳、かれい、 大豆、油揚げ、 ホイップクリーム、 凍り豆腐、えだまめ、 牛乳	えだまめ、ほうれんそう、 たまねぎ、にんじん、 いんげん、ひじき	牛乳 たべっこどうぶつ 豆乳 ずんだホイップサンド	エネルギー 501 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 17.3 g 食塩 1.5 g							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
16 （金）	チキンカレー 野菜スープ チンゲンサイの和え物	米、じゃがいも	牛乳、鶏肉、 かまぼこ	もやし、たまねぎ、 にんじん、コーン、 ねぎ、グリーンピース、 わかめ、チンゲンサイ、 オレンジ	牛乳 量たべよ 牛乳 オレンジ	エネルギー 445 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 13.0 g 食塩 1.5 g							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
17 （土）	鶏そぼろ丼 じゃがいもと油揚げのみそ汁 いんげんの胡麻和え チーズ	米、さつまいも、 じゃがいも	牛乳、鶏肉、 チーズ、油揚げ	たまねぎ、キャベツ、 にんじん、グリーンピース、 いんげん	牛乳 味しらべ 牛乳 スイートポテト	エネルギー 498 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 20.6 g 食塩 1.5 g							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 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21日は、誕生日会メニューです。



KAEDE HOIKUEN
MY DREAM ARE GROWING UP HERE.
CRESCENDREAMS



6月の予定献立表（以上児）

日 ノ 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 ノ 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 （木）	ごはん 大根としめじのみそ汁 厚揚げの中華五目煮 小松菜のナムル	米、パン	生揚げ、豚肉、 ウィンナー	もやし、たまねぎ、 だいこん、こまつな、 キャベツ、コーン、 にんじん、しめじ、 いんげん、グリーンピース、 きくらげ	ほうじ茶 ホットドッグ	エネルギー 500 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 16.3 g 食塩 1.8 g	19 （月）	ごはん 中華スープ シュウマイ チンゲン菜のソテー	米、じゃがいも	牛乳、豚肉	もやし、チンゲンサイ、 たまねぎ、にんじん、 コーン、えのき	牛乳 コンソメポテト	エネルギー 531 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 19.0 g 食塩 1.7 g
02 （金）	ごはん 野菜スープ ハンバーグのきのこソースかけ 粉ふき芋	米、じゃがいも、 焼豆	牛乳、豚肉、 ウィンナー	たまねぎ、にんじん、 コーン、しめじ、 えのき、のり、 チンゲンサイ	牛乳 おふラスク	エネルギー 520 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 13.3 g 食塩 1.6 g	20 （火）	ごはん 厚揚げのみそ汁 たらのキャロット焼き 切干し大根の炒り煮	米、マカロニ	たら、生揚げ、 豚肉、油揚げ	たまねぎ、こまつな、 にんじん、だいこん、 いんげん、しいたけ、 パセリ、トマト	牛乳 マカロニのトマト煮	エネルギー 505 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 14.0 g 食塩 1.7 g
03 （土）	ごはん ソース焼きそば チンゲンサイとコーンのスープ ほうれんそうのおかか和え オレンジ	めん、米	豚肉、チーズ	オレンジ、キャベツ、 もやし、ほうれんそう、 にんじん、コーン、のり、 チンゲンサイ	ほうじ茶 おかかチーズおにぎり	エネルギー 550 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 9.4 g 食塩 1.5 g	21 （水）	豚肉の苺ひり キャベツのみそ汁 ほうれん草のナムル オレンジ	米	豆乳、豚肉、卵、 ホイップクリーム、 油揚げ	たまねぎ、もやし、 キャベツ、にんじん、 ほうれんそう、コーン、 オレンジ	豆乳 かたつむりケーキ	エネルギー 589 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 18.8 g 食塩 1.6 g
05 （月）	ごはん すまし汁 さばのりんごソースかけ 五目きんぴら	米、しらたき、 焼豆	牛乳、さば、 油揚げ、チーズ	りんご、たまねぎ、 にんじん、こぼろ、 れんこん、えのき、 ねぎ、いんげん	牛乳 ベビーチーズ クラッカー	エネルギー 562 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 21.0 g 食塩 1.5 g	22 （木）	食パン レタスとベーコンの卵スープ コロッケ ブロックリーとコーンのバターソテー	パン、米、 じゃがいも	卵、ハム、豚肉、 ベーコン	レタス、コーン、 にんじん、グリーンピース、 ブロックリー	ほうじ茶 ハムピラフ（3歳児） ドローツツの日（4、5歳児）	エネルギー 564 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 21.2 g 食塩 1.8 g
06 （火）	ごはん 豆腐のみそ汁 鶏じゃが ほうれんそうとわかめの和え物	米、じゃがいも、 スパゲティ、 しらたき	鶏肉、豆腐、 ウィンナー	たまねぎ、もやし、 ほうれんそう、にんじん、 いんげん、わかめ	ほうじ茶 和風スパゲティ	エネルギー 506 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 10.6 g 食塩 1.8 g	23 （金）	ごはん わかめと豆腐のみそ汁 肉団子のあんかけ 五目ビーフン	米、ビーフン	牛乳、豆腐、 豚肉	もやし、にんじん、 たまねぎ、えのき、 わかめ、しいたけ、 バナナ	牛乳 バナナ せんべい	エネルギー 555 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 15.5 g 食塩 1.8 g
07 （水）	ごはん 油揚げのみそ汁 豚肉ときのこの炒め物 マカロニサラダ	さつまいも、米、 マカロニ	牛乳、豚肉、 ハム、油揚げ	たまねぎ、こまつな、 キャベツ、しめじ、 にんじん、コーン、 エリンギ、きゅうり	牛乳 さつまいもの甘煮	エネルギー 521 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 15.4 g 食塩 1.6 g	24 （土）	ミートスパゲティ キャベツのスープ 野菜の和え物 オレンジ	スパゲティ、米	豚ひき肉	たまねぎ、キャベツ、 もやし、チンゲンサイ、 にんじん、トマト、 コーン、オレンジ	ほうじ茶 鮭のおにぎり	エネルギー 516 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 11.1 g 食塩 1.8 g
08 （木）	コッパパン チンゲンサイとしめじのスープ ポークビーンズ ブロックリーのサラダ	パン、じゃがいも、 米	豚肉、大豆、 ウィンナー、 油揚げ	たまねぎ、トマト、 にんじん、しめじ、 コーン、チンゲンサイ、 パセリ、ブロックリー	ほうじ茶 いなりすし	エネルギー 516 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 14.4 g 食塩 1.6 g	26 （月）	ごはん ほうれんそうと里芋のみそ汁 あじ香味焼き ごぼうとコーンのサラダ	米、さといも	牛乳、あじ、 ツナ	もやし、たまねぎ、 ごぼう、ほうれんそう、 コーン、にんじん、 ねぎ	牛乳 シュガーバイ	エネルギー 569 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 21.5 g 食塩 1.5 g
09 （金）	ごはん しめじのみそ汁 鮭のねぎソースかけ 千草和え	米	鮭、牛乳、卵、 凍り豆腐	もやし、ほうれんそう、 しめじ、ねぎ、にんじん	ほうじ茶 手作りプリン	エネルギー 507 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 10.1 g 食塩 1.6 g	27 （火）	ごはん 綿さやのみそ汁 豚肉と玉ねぎのカレー炒め もやしのナムル	米	豆乳、豚肉、 油揚げ、小豆	もやし、たまねぎ、 にんじん、えのき、 さやえんどう、コーン	豆乳 まんじゅう せんべい	エネルギー 547 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 14.6 g 食塩 1.6 g
10 （土）	ごはん 里芋のみそ汁 鶏肉とキャベツのみそ煮 ほうれんそうのツナ和え	米、さといも、 マカロニ	牛乳、鶏肉、 ツナ、きな粉	もやし、キャベツ、 いんげん、ほうれんそう、 たまねぎ、にんじん	牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 547 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 13.2 g 食塩 1.4 g	28 （水）	ごはん なめこ汁 筑前煮 ほうれん草の胡麻あえ	米、じゃがいも、 こんにゃく	牛乳、鶏肉、 豆腐	もやし、ほうれんそう、 にんじん、こまつな、 だいこん、れんこん、 ごぼう、なめこ、 いんげん	牛乳 じゃがいももち	エネルギー 504 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 10.4 g 食塩 1.8 g
12 （月）	ごはん きのこのスープ 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	もやし、こまつな、 はんぺん、コーン、 にんじん、えのき、 わかめ、いちご	野菜ジュース ブルーチェ	エネルギー 507 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 13.0 g 食塩 1.8 g	29 （木）	ごはん はんぺんすまし汁 鶏肉の照焼 かぼちゃのサラダ	米、マカロニ	鶏肉、はんぺん、 ヨーグルト	かぼちゃ、えのき、 ほうれんそう、 きゅうり、みかん、 ハイン、もも、バナナ	ほうじ茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 558 kcal たんぱく質 20 g 脂質 17 g 食塩 1.3 g
13 （火）	ごはん 中華スープ マーボー豆腐 春雨のソテー	米、はるさめ	豆腐、豚肉、 大豆	にんじん、キャベツ、 もやし、チンゲンサイ、 きくらげ、ねぎ、のり	ほうじ茶 お好み焼き風蒸しパン	エネルギー 508 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 12.9 g 食塩 1.8 g	30 （金）	ごはん 凍り豆腐のみそ汁 かじきのオーロラソースかけ キャベツとちくわの煮浸し	米	牛乳、かじき、 ちくわ、凍り豆腐	キャベツ、もやし、 たまねぎ、ほうれんそう、 にんじん、いちご	牛乳 リッツサンド	エネルギー 572 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 20.2 g 食塩 1.7 g
14 （水）	ごはん みそ汁 豚肉と野菜の炒め物 納豆和え	米	牛乳、豚肉、 納豆、凍り豆腐	もやし、ほうれんそう、 こまつな、パプリカ、 にんじん、えのき、 チンゲンサイ、バナナ、 もも、みかん、ハイン	牛乳 フルーツボンチ	エネルギー 550 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 17.2 g 食塩 1.4 g							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
15 （木）	ごはん たまねぎのみそ汁 かわいの照り焼き ひじきと大豆の炒り煮	米、パン	豆乳、かわい、 大豆、油揚げ、 ホイップクリーム、 凍り豆腐、えだまめ	えだまめ、ほうれんそう、 たまねぎ、にんじん、 いんげん、ひじき	豆乳 すんだホイップサンド	エネルギー 506 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 14.0 g 食塩 1.8 g							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
16 （金）	チキンカレー 野菜スープ チンゲンサイの和え物 オレンジ	米、じゃがいも	牛乳、鶏肉、 かまぼこ、 魚肉ソーセージ	もやし、たまねぎ、 にんじん、コーン、 ねぎ、グリーンピース、 わかめ、チンゲンサイ、 オレンジ	牛乳 ミニアメリカンドッグ	エネルギー 522 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 14.1 g 食塩 1.8 g							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
17 （土）	鶏そぼろ丼 じゃがいもと油揚げのみそ汁 いんげんの胡麻和え チーズ	米、さつまいも、 じゃがいも	牛乳、鶏肉、 チーズ、油揚げ	たまねぎ、キャベツ、 にんじん、グリーンピース、 いんげん	牛乳 スイートポテト	エネルギー 567 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 22.8 g 食塩 1.8 g							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 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21日は、誕生日会メニューです。

