

## 6月の予定献立表（未満児）

| 日<br>ノ<br>曜 | 献立名   | 材料名（昼食・3時おやつ）             |                                    |  | 10時おやつ<br>3時おやつ                   | 栄 養 価   | 日<br>ノ<br>曜 | 献立名   | 材料名（昼食・3時おやつ） |                                  |  | 10時おやつ<br>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<br>（土）   | 豚肉の丼ぶり<br>キャベツのみそ汁<br>ほうれんそうのごま和え<br>バナナ      | さつまいも、米                   | 牛乳、豚肉、<br>油揚げ                      | たまねぎ、ほうれんそう、<br>にんじん、キャベツ、<br>もやし、バナナ                                    | 牛乳 味しらべ<br>牛乳<br>大学芋              | エネルギー 473 kcal<br>たんぱく質 12.6 g<br>脂 質 12.4 g<br>食 塩 1.4 g | 19<br>（水）   | ごはん<br>細さやのみそ汁<br>鮭のポテト焼き<br>切干大根の炒り煮               | 米、じゃがいも       | 牛乳、さけ、<br>油揚げ                    | だいこん、にんじん、<br>コーン、えのき、<br>さやえんどう、いんげん、<br>しいたけ、バナナ                                 | 牛乳 リッツクラッカー<br>牛乳<br>バナナ         | エネルギー 492 kcal<br>たんぱく質 21.9 g<br>脂 質 18.9 g<br>食 塩 1.3 g |
| 03<br>（月）   | ごはん<br>すまし汁<br>かれの照り焼き<br>五目きんぴら              | 米、じゃがいも、<br>しらたき、焼豆       | 牛乳、かれい、<br>油揚げ                     | にんじん、ごぼう、<br>れんこん、えのき、ねぎ、<br>いんげん、のり                                     | 牛乳 サッポロポテト<br>牛乳<br>のりしおポテト       | エネルギー 447 kcal<br>たんぱく質 17.9 g<br>脂 質 13.1 g<br>食 塩 1.2 g | 20<br>（木）   | コッペパン<br>チンゲンサイとしめじのスープ<br>卵のトマトソースかけ<br>ブロッコリーのサラダ | コッペパン、米       | 卵、ハム、豚肉、<br>ウインナー、<br>牛乳         | たまねぎ、にんじん、<br>しめじ、コーン、<br>トマト、ブロッコリー、<br>チンゲンサイ                                    | 牛乳 たべっこどうぶつ<br>ほうじ茶<br>ハムピラフ     | エネルギー 497 kcal<br>たんぱく質 19.4 g<br>脂 質 20.5 g<br>食 塩 1.4 g |
| 04<br>（火）   | ごはん<br>野菜スープ<br>ハンバーグのきのこソースかけ<br>小松菜とわかめの和え物 | 米、スパゲティ                   | 豚肉、ウインナー、<br>牛乳                    | もやし、たまねぎ、<br>こまつな、にんじん、<br>ほうれんそう、コーン、<br>しめじ、えのき、わかめ、<br>チンゲンサイ         | 牛乳 量たべよ<br>ほうじ茶<br>和風スパゲティ        | エネルギー 490 kcal<br>たんぱく質 16.7 g<br>脂 質 15.8 g<br>食 塩 1.5 g | 21<br>（金）   | チキンライス<br>コンソメスープ<br>肉団子のあんかけ<br>粉ふき芋               | 米、じゃがいも       | 牛乳、鶏肉                            | たまねぎ、にんじん、<br>しめじ、コーン、<br>いちご、のり、いちご、<br>グリーンピース、<br>チンゲンサイ                        | 牛乳 量たべよ<br>牛乳<br>雨の日デザート         | エネルギー 501 kcal<br>たんぱく質 17.7 g<br>脂 質 23.4 g<br>食 塩 1.4 g |
| 05<br>（水）   | ごはん<br>油揚げのみそ汁<br>豚肉ときのこの炒め物<br>マカロニサラダ       | さつまいも、米、<br>さといも、<br>マカロニ | 牛乳、豚肉、<br>ハム、油揚げ                   | たまねぎ、キャベツ、<br>いんげん、しめじ、<br>にんじん、コーン、<br>エリンギ、きゅうり、<br>もやし                | 牛乳 リッツクラッカー<br>牛乳<br>さつま芋の甘煮      | エネルギー 487 kcal<br>たんぱく質 17.8 g<br>脂 質 16.9 g<br>食 塩 1.4 g | 22<br>（土）   | ミートスパゲティ<br>きやべつスープ<br>野菜の和え物<br>オレンジ               | 米、スパゲティ       | 豚肉、チーズ、<br>牛乳                    | たまねぎ、キャベツ、<br>もやし、チンゲンサイ、<br>にんじん、トマト、<br>コーン、オレンジ                                 | 牛乳 味しらべ<br>ほうじ茶<br>おかがチーズおにぎり    | エネルギー 480 kcal<br>たんぱく質 18.6 g<br>脂 質 14.5 g<br>食 塩 1.5 g |
| 06<br>（木）   | 食パン<br>コンソメスープ<br>コロック<br>チンゲン菜とコーンのソテー       | パン、米、<br>じゃがいも            | 豚肉、さけ、<br>牛乳                       | もやし、チンゲンサイ、<br>たまねぎ、にんじん、<br>コーン   | 牛乳 たべっこどうぶつ<br>ほうじ茶<br>人参と鮭の混ぜごはん | エネルギー 492 kcal<br>たんぱく質 14.1 g<br>脂 質 18.7 g<br>食 塩 1.4 g | 24<br>（月）   | ごはん<br>ほうれんそうと里芋のみそ汁<br>あじ香味焼き<br>ごぼうとコーンのサラダ       | 米、さといも        | 豆乳、あじ、ツナ、<br>小豆、牛乳               | もやし、たまねぎ、<br>ごぼう、ほうれんそう、<br>コーン、にんじん、ねぎ  | 牛乳 サッポロポテト<br>豆乳<br>まんじゅう        | エネルギー 500 kcal<br>たんぱく質 21.9 g<br>脂 質 15.9 g<br>食 塩 1.5 g |
| 07<br>（金）   | ごはん<br>しめじのみそ汁<br>たらねぎソースかけ<br>干草和え           | 米                         | 牛乳、たら、卵、<br>凍り豆腐                   | もやし、ほうれんそう、<br>しめじ、ねぎ、にんじん、<br>チンゲンサイ、バナナ、<br>もも、みかん、パイナップル              | 牛乳 量たべよ<br>牛乳<br>フルーツポンチ          | エネルギー 473 kcal<br>たんぱく質 21.1 g<br>脂 質 11.6 g<br>食 塩 1.4 g | 25<br>（火）   | ごはん<br>わかめと豆腐のみそ汁<br>豚の生姜焼き<br>野菜炒め                 | 米、焼豆          | 牛乳、豚肉、<br>豆腐                     | もやし、キャベツ、<br>たまねぎ、にんじん、<br>りんご、ピーマン、<br>わかめ  | 牛乳 量たべよ<br>牛乳<br>源氏パイ            | エネルギー 498 kcal<br>たんぱく質 19.4 g<br>脂 質 24.1 g<br>食 塩 1.5 g |
| 08<br>（土）   | ごはん<br>里芋のみそ汁<br>鶏肉とキャベツのみそ煮<br>ほうれんそうのツナ和え   | 米、さといも、<br>マカロニ           | 牛乳、鶏肉、<br>ツナ、きな粉                   | もやし、キャベツ、<br>いんげん、ほうれんそう、<br>たまねぎ、にんじん                                   | 牛乳 味しらべ<br>牛乳<br>マカロニきな粉          | エネルギー 492 kcal<br>たんぱく質 20.1 g<br>脂 質 14.6 g<br>食 塩 1.4 g | 26<br>（水）   | ごはん<br>大根としめじのみそ汁<br>厚揚げの中華五目煮<br>小松菜のナムル           | 米             | ヨーグルト、<br>生揚げ、豚肉、<br>牛乳          | もやし、グリーンピース、<br>だいこん、こまつな、<br>にんじん、しめじ、<br>いんげん、きくらげ、<br>コーン、みかん、もも、<br>パイナップル、コーン | 牛乳 リッツクラッカー<br>ほうじ茶<br>フルーツヨーグルト | エネルギー 451 kcal<br>たんぱく質 17.3 g<br>脂 質 13.5 g<br>食 塩 1.3 g |
| 10<br>（月）   | ごはん<br>きのこのスープ<br>タンダーチキン<br>もやしと人参のナムル       | 米                         | 牛乳、鶏肉、<br>ヨーグルト                    | もやし、こまつな、<br>にんじん、しめじ、<br>コーン、えのき、わかめ、<br>いちご                            | 牛乳 サッポロポテト<br>野菜ジュース<br>フルーチェ     | エネルギー 447 kcal<br>たんぱく質 17.2 g<br>脂 質 14.1 g<br>食 塩 1.4 g | 27<br>（木）   | ごはん<br>はんぺんすまし汁<br>鶏肉の照焼<br>かぼちゃのサラダ                | 米、パン、<br>マカロニ | 牛乳、鶏肉、<br>チーズ、<br>ウインナー、<br>はんぺん | かぼちゃ、ほうれんそう、<br>きゅうり、えのき、<br>たまねぎ、コーン  | 牛乳 たべっこどうぶつ<br>牛乳<br>ビザトースト      | エネルギー 500 kcal<br>たんぱく質 20.9 g<br>脂 質 21.0 g<br>食 塩 1.5 g |
| 11<br>（火）   | ごはん<br>中華スープ<br>マーボー豆腐<br>春雨のソテー              | 米、ほろさめ                    | 豆腐、豚肉、<br>大豆、牛乳                    | にんじん、キャベツ、<br>もやし、チンゲンサイ、<br>きくらげ、のり、ねぎ                                  | 牛乳 量たべよ<br>ほうじ茶<br>お好み焼き風蒸しパン     | エネルギー 452 kcal<br>たんぱく質 15.3 g<br>脂 質 15.0 g<br>食 塩 1.5 g | 28<br>（金）   | ごはん<br>凍り豆腐のみそ汁<br>かじきのオーロラソースかけ<br>チンゲン菜とパプリカのソテー  | 米             | 牛乳、かじき、<br>凍り豆腐                  | もやし、チンゲンサイ、<br>たまねぎ、ほうれんそう、<br>ピーマン、コーン、いちご  | 牛乳 量たべよ<br>牛乳<br>ルヴァンサンド         | エネルギー 496 kcal<br>たんぱく質 21.3 g<br>脂 質 17.8 g<br>食 塩 1.4 g |
| 12<br>（水）   | ごはん<br>みそ汁<br>豚肉と野菜のオイスターソース炒め<br>納豆和え        | 米、焼豆                      | 牛乳、豚肉、<br>納豆                       | もやし、ほうれんそう、<br>こまつな、パプリカ、<br>にんじん、えのき、<br>チンゲンサイ、かぼちゃ、<br>だけのこ           | 牛乳 リッツクラッカー<br>豆乳<br>かぼちゃパエリア     | エネルギー 481 kcal<br>たんぱく質 21.0 g<br>脂 質 18.5 g<br>食 塩 1.3 g | 29<br>（土）   | ごはん<br>ソース焼きそば<br>チンゲンサイとコーンのスープ<br>ほうれんそうのおかか和え    | 焼きそばめん、米      | 豚肉、牛乳                            | キャベツ、もやし、<br>ほうれんそう、にんじん、<br>コーン、こんぶ、のり、<br>チンゲンサイ                                 | 牛乳 味しらべ<br>ほうじ茶<br>塩昆布おにぎり       | エネルギー 499 kcal<br>たんぱく質 21.0 g<br>脂 質 11.9 g<br>食 塩 1.5 g |
| 13<br>（木）   | ごはん<br>小松菜のみそ汁<br>さばのりんごソースかけ<br>ひじきと大豆の炒り煮   | 米、パン                      | 牛乳、さば、大豆、<br>油揚げ、凍り豆腐、<br>ホイップクリーム | こまつな、たまねぎ、<br>しめじ、にんじん、<br>いんげん、ひじき、<br>えだまめ、チンゲンサイ、<br>りんご              | 牛乳 たべっこどうぶつ<br>牛乳<br>ずんだホイップサンド   | エネルギー 481 kcal<br>たんぱく質 20.4 g<br>脂 質 20.0 g<br>食 塩 2.0 g |             |   |               |                                  |  |                                  | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂 質 g<br>食 塩 g                   |
| 14<br>（金）   | チキンカレー<br>野菜スープ<br>チンゲンサイの和え物                 | 米、じゃがいも                   | 鶏肉、かまぼこ、<br>牛乳                     | もやし、たまねぎ、<br>にんじん、コーン、ねぎ、<br>グリーンピース、わかめ、<br>オレンジ、チンゲンサイ                 | 牛乳 量たべよ<br>ほうじ茶<br>オレンジ           | エネルギー 478 kcal<br>たんぱく質 12.5 g<br>脂 質 10.2 g<br>食 塩 1.5 g |             |   |               |                                  |  |                                  | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂 質 g<br>食 塩 g                   |
| 15<br>（土）   | 鶏そぼろ丼<br>じゃがいもと油揚げのみそ汁<br>いんげんの胡麻和え<br>チーズ    | 米、さつまいも、<br>じゃがいも         | 牛乳、鶏肉、<br>チーズ、油揚げ                  | キャベツ、たまねぎ、<br>にんじん、グリーンピース、<br>いんげん                                      | 牛乳 味しらべ<br>牛乳<br>スイートポテト          | エネルギー 488 kcal<br>たんぱく質 21.7 g<br>脂 質 20.0 g<br>食 塩 1.5 g |             |   |               |                                  |  |                                  | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂 質 g<br>食 塩 g                   |
| 17<br>（月）   | ごはん<br>野菜スープ<br>シューマイ<br>五目ビーフン               | 米、ビーフン、<br>雪ふ             | 牛乳、鶏肉                              | チンゲンサイ、もやし、<br>にんじん、えのき、しいたけ   | 牛乳 サッポロポテト<br>牛乳<br>おふらスク         | エネルギー 486 kcal<br>たんぱく質 15.8 g<br>脂 質 15.8 g<br>食 塩 1.4 g |             |   |               |                                  |  |                                  | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂 質 g<br>食 塩 g                   |
| 18<br>（火）   | ごはん<br>なめこ汁<br>筑前煮<br>ほうれん草の胡麻和え              | 米、マカロニ、<br>こんにゃく          | 鶏肉、豆腐、<br>豚肉、牛乳                    | もやし、ほうれんそう、<br>にんじん、たまねぎ、<br>こまつな、だけのこ、<br>れんこん、ごぼう、トマト、<br>なめこ、いんげん、パセリ | 牛乳 量たべよ<br>ほうじ茶<br>マカロニのトマト煮      | エネルギー 433 kcal<br>たんぱく質 18.7 g<br>脂 質 11.9 g<br>食 塩 1.5 g |             |   |               |                                  |  |                                  | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂 質 g<br>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<br>ノ<br>曜       | 献立名   | 材料名（昼食・3時おやつ）             |                                    |  | 10時おやつ<br>3時おやつ    | 栄養価   | 日<br>ノ<br>曜       | 献立名  | 材料名（昼食・3時おやつ） |                                  |  | 10時おやつ<br>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<br>（<br>土<br>） | 豚肉の丼ぶり<br>キャベツのみそ汁<br>ほうれんそうのごま和え<br>バナナ      | さつまいも、米                   | 牛乳、豚肉、<br>油揚げ                      | たまねぎ、ほうれんそう、<br>にんじん、キャベツ、<br>もやし、バナナ                                    | 牛乳<br>大学芋          | エネルギー 586 kcal<br>たんぱく質 17.4 g<br>脂 質 16.4 g<br>食 塩 1.4 g | 19<br>（<br>水<br>） | ごはん<br>綿さやのみそ汁<br>鮭のポテト焼き<br>切干し大根の炒り煮             | 米、じゃがいも       | 牛乳、さけ、<br>油揚げ                    | だいこん、にんじん、<br>コーン、えのき、<br>さやえんどう、いんげん、<br>しいたけ、バナナ   | 牛乳<br>バナナ<br>せんべい                 | エネルギー 567 kcal<br>たんぱく質 23.9 g<br>脂 質 17.3 g<br>食 塩 1.7 g |
| 03<br>（<br>月<br>） | ごはん<br>すまし汁<br>かれのい照り焼き<br>五目きんぴら             | 米、じゃがいも、<br>しらたき、焼ふ       | 牛乳、かれい、<br>油揚げ                     | にんじん、ごぼう、<br>れんこん、えのき、ねぎ、<br>いんげん、のり                                     | 牛乳<br>のりしおポテト      | エネルギー 520 kcal<br>たんぱく質 21.8 g<br>脂 質 14.9 g<br>食 塩 1.4 g | 20<br>（<br>木<br>） | コッパン<br>チンゲンサイとしめじのスープ<br>卵のトマトソースがけ<br>ブロッコリーのサラダ | コッパン、米        | 卵、ハム、豚肉、<br>ウィンナー                | たまねぎ、にんじん、<br>しめじ、コーン、<br>トマト、ブロッコリー、<br>チンゲンサイ  | 牛乳<br>ほうじ茶<br>ハムピラフ               | エネルギー 577 kcal<br>たんぱく質 21.0 g<br>脂 質 18.4 g<br>食 塩 1.8 g |
| 04<br>（<br>火<br>） | ごはん<br>野菜スープ<br>ハンバーグのきのこソースがけ<br>小松菜とわかめの和え物 | 米、スパゲティ                   | 豚肉、ウィンナー                           | もやし、たまねぎ、<br>ごまつな、にんじん、<br>ほうれんそう、コーン、<br>しめじ、えのき、わかめ、<br>チンゲンサイ         | ほうじ茶<br>和風スパゲティ    | エネルギー 503 kcal<br>たんぱく質 16.5 g<br>脂 質 1.8 g<br>食 塩 1.8 g  | 21<br>（<br>金<br>） | チキンライス<br>コンソメスープ<br>肉団子のあんかけ<br>粉ふき芋              | 米、じゃがいも       | 牛乳、鶏肉                            | たまねぎ、にんじん、<br>しめじ、コーン、<br>いちご、のり、いちご、<br>グリーンピース、<br>チンゲンサイ                                | 牛乳<br>雨の日デザート                     | エネルギー 593 kcal<br>たんぱく質 18.0 g<br>脂 質 23.6 g<br>食 塩 1.8 g |
| 05<br>（<br>水<br>） | ごはん<br>油揚げのみそ汁<br>豚肉ときのこの炒め物<br>マカロニサラダ       | さつまいも、米、<br>さといも、<br>マカロニ | 牛乳、豚肉、<br>ハム、油揚げ                   | たまねぎ、キャベツ、<br>いんげん、しめじ、<br>にんじん、コーン、<br>エリンギ、きゅうり、<br>もやし                | 牛乳<br>さつま芋の甘煮      | エネルギー 527 kcal<br>たんぱく質 18.5 g<br>脂 質 15.4 g<br>食 塩 1.6 g | 22<br>（<br>土<br>） | ミートスパゲティ<br>きゃべつスープ<br>野菜の和え物<br>オレンジ              | 米、スパゲティ       | 豚肉、チーズ                           | たまねぎ、キャベツ、<br>もやし、チンゲンサイ、<br>にんじん、トマト、<br>コーン、オレンジ   | ほうじ茶<br>おかがチーズおにぎり                | エネルギー 544 kcal<br>たんぱく質 19.5 g<br>脂 質 11.7 g<br>食 塩 1.6 g |
| 06<br>（<br>木<br>） | 食パン<br>コンソメスープ<br>コロック<br>チンゲン菜とコーンのソテー       | パン、米、<br>じゃがいも            | 豚肉、さけ                              | もやし、チンゲンサイ、<br>たまねぎ、にんじん、<br>コーン   | ほうじ茶<br>人参と鮭の混ぜごはん | エネルギー 502 kcal<br>たんぱく質 14.3 g<br>脂 質 14.9 g<br>食 塩 1.8 g | 24<br>（<br>月<br>） | ごはん<br>ほうれんそうと里芋のみそ汁<br>あじ香味焼き<br>ごぼうとコーンのサラダ      | 米、さといも        | 豆乳、あじ、ツナ、<br>小豆                  | もやし、たまねぎ、<br>ごぼう、ほうれんそう、<br>コーン、にんじん、ねぎ  | 豆乳<br>まんじゅう<br>せんべい               | エネルギー 578 kcal<br>たんぱく質 22.6 g<br>脂 質 15.5 g<br>食 塩 1.6 g |
| 07<br>（<br>金<br>） | ごはん<br>しめじのみそ汁<br>たらねぎソースがけ<br>干草和え           | 米                         | 牛乳、たら、卵、<br>凍り豆腐                   | もやし、ほうれんそう、<br>たまねぎ、にんじん、<br>チンゲンサイ、バナナ、<br>もも、みかん、パン                    | 牛乳<br>フルーツポンチ      | エネルギー 512 kcal<br>たんぱく質 22.2 g<br>脂 質 8.8 g<br>食 塩 1.6 g  | 25<br>（<br>火<br>） | ごはん<br>わかめと豆腐のみそ汁<br>豚の生姜焼き<br>野菜炒め                | 米、焼ふ          | 牛乳、豚肉、<br>豆腐                     | もやし、キャベツ、<br>たまねぎ、にんじん、<br>りんご、ピーマン、<br>わかめ  | 牛乳<br>源氏パイ（3歳児）<br>ドロロツツの日（4.5歳児） | エネルギー 549 kcal<br>たんぱく質 20.4 g<br>脂 質 21.9 g<br>食 塩 1.7 g |
| 08<br>（<br>土<br>） | ごはん<br>里芋のみそ汁<br>鶏肉とキャベツのみそ煮<br>ほうれんそうのツナ和え   | 米、さといも、<br>マカロニ           | 牛乳、鶏肉、<br>ツナ、きな粉                   | もやし、キャベツ、<br>いんげん、ほうれんそう、<br>たまねぎ、にんじん                                   | 牛乳<br>マカロニきな粉      | エネルギー 547 kcal<br>たんぱく質 21.4 g<br>脂 質 13.2 g<br>食 塩 1.4 g | 26<br>（<br>水<br>） | ごはん<br>大根としめじのみそ汁<br>厚揚げの中華五目煮<br>小松菜のナムル          | 米             | ヨーグルト、<br>生揚げ、豚肉                 | もやし、グリーンピース、<br>だいこん、ごまつな、<br>にんじん、しめじ、<br>いんげん、きくらげ、<br>コーン、みかん、もも、<br>パイナップル、バナナ、<br>コーン | ほうじ茶<br>フルーツヨーグルト                 | エネルギー 504 kcal<br>たんぱく質 17.1 g<br>脂 質 10.8 g<br>食 塩 1.5 g |
| 10<br>（<br>月<br>） | ごはん<br>きのこのスープ<br>タンドリーチキン<br>もやしと人参のナムル      | 米                         | 牛乳、鶏肉、<br>ヨーグルト                    | もやし、ごまつな、<br>にんじん、れんこん、<br>コーン、えのき、わかめ、<br>いちご                           | 野菜ジュース<br>ブルーチェ    | エネルギー 505 kcal<br>たんぱく質 17.6 g<br>脂 質 17.0 g<br>食 塩 1.8 g | 27<br>（<br>木<br>） | ごはん<br>はんぺんすまし汁<br>鶏肉の照焼<br>かぼちゃのサラダ               | 米、パン、<br>マカロニ | 牛乳、鶏肉、<br>チーズ、<br>ウィンナー、<br>はんぺん | かぼちゃ、ほうれんそう、<br>きくらげ、えのき、<br>たまねぎ、コーン  | 牛乳<br>ピザトースト                      | エネルギー 585 kcal<br>たんぱく質 22.5 g<br>脂 質 22.0 g<br>食 塩 1.8 g |
| 11<br>（<br>火<br>） | ごはん<br>中華スープ<br>マーボー豆腐<br>春雨のソテー              | 米、はるさめ                    | 豆腐、豚肉、<br>大豆                       | にんじん、キャベツ、<br>もやし、チンゲンサイ、<br>きくらげ、のり、ねぎ                                  | ほうじ茶<br>お好み焼き風蒸しパン | エネルギー 508 kcal<br>たんぱく質 14.7 g<br>脂 質 12.9 g<br>食 塩 1.8 g | 28<br>（<br>金<br>） | ごはん<br>凍り豆腐のみそ汁<br>かじきのオーロラソースがけ<br>チンゲン菜とパプリカのソテー | 米             | 牛乳、かじき、<br>凍り豆腐                  | もやし、チンゲンサイ、<br>たまねぎ、ほうれんそう、<br>ピーマン、コーン、いちご  | 牛乳<br>ルヴァンサンド                     | エネルギー 532 kcal<br>たんぱく質 22.8 g<br>脂 質 16.5 g<br>食 塩 1.7 g |
| 12<br>（<br>水<br>） | ごはん<br>みそ汁<br>豚肉と野菜のオイスターソース炒め<br>納豆和え        | 米、焼ふ                      | 牛乳、豚肉、納豆                           | もやし、ほうれんそう、<br>ごまつな、パプリカ、<br>にんじん、えのき、<br>チンゲンサイ、かぼちゃ、<br>たけのこ           | 牛乳<br>かぼちゃパヴァロア    | エネルギー 567 kcal<br>たんぱく質 24.1 g<br>脂 質 19.1 g<br>食 塩 1.6 g | 29<br>（<br>土<br>） | ソース焼きそば<br>チンゲンサイとコーンのスープ<br>ほうれんそうのおかか和え          | 焼きそばめん、米      | 豚肉                               | キャベツ、もやし、<br>ほうれんそう、にんじん、<br>コーン、ごぼう、のり、<br>チンゲンサイ   | ほうじ茶<br>塩昆布おにぎり                   | エネルギー 518 kcal<br>たんぱく質 22 g<br>脂 質 8.2 g<br>食 塩 1.8 g    |
| 13<br>（<br>木<br>） | ごはん<br>小松菜のみそ汁<br>さばのりんごソースがけ<br>ひじきと大豆の炒り煮   | 米、パン                      | 牛乳、さば、大豆、<br>油揚げ、凍り豆腐、<br>ホイップクリーム | ごまつな、たまねぎ、<br>しめじ、にんじん、<br>いんげん、ひしき、<br>えだまめ、チンゲンサイ、<br>りんご              | 豆乳<br>ずんだホイップサンド   | エネルギー 582 kcal<br>たんぱく質 22.8 g<br>脂 質 20.3 g<br>食 塩 1.8 g |                   |  |               |                                  |  |                                   | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂 質 g<br>食 塩 g                   |
| 14<br>（<br>金<br>） | チキンカレー<br>野菜スープ<br>チンゲンサイの和え物<br>オレンジ         | 米、じゃがいも                   | 鶏肉、かまぼこ、<br>たこ                     | もやし、たまねぎ、<br>にんじん、コーン、ねぎ、<br>グリーンピース、わかめ、<br>オレンジ、チンゲンサイ                 | ほうじ茶<br>たこ焼き       | エネルギー 537 kcal<br>たんぱく質 13.8 g<br>脂 質 10.2 g<br>食 塩 1.8 g |                   |  |               |                                  |  |                                   | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂 質 g<br>食 塩 g                   |
| 15<br>（<br>土<br>） | 鶏そぼろ丼<br>じゃがいもと油揚げのみそ汁<br>いんげんの胡麻和え<br>チーズ    | 米、さつまいも、<br>じゃがいも         | 牛乳、鶏肉、<br>チーズ、油揚げ                  | キャベツ、たまねぎ、<br>にんじん、グリーンピース、<br>いんげん                                      | 牛乳<br>スイートポテト      | エネルギー 568 kcal<br>たんぱく質 25.2 g<br>脂 質 22.8 g<br>食 塩 1.8 g |                   |  |               |                                  |  |                                   | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂 質 g<br>食 塩 g                   |
| 17<br>（<br>月<br>） | ごはん<br>野菜スープ<br>シュウマイ<br>五目ビーフン               | 米、ビーフン、<br>雪ふ             | 牛乳、豚肉                              | チンゲンサイ、もやし、<br>にんじん、えのき、しいたけ   | 牛乳<br>おふらスク        | エネルギー 545 kcal<br>たんぱく質 16.1 g<br>脂 質 15.3 g<br>食 塩 1.4 g |                   |  |               |                                  |  |                                   | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂 質 g<br>食 塩 g                   |
| 18<br>（<br>火<br>） | ごはん<br>なめこ汁<br>筑前煮<br>ほうれん草の胡麻和え              | 米、マカロニ、<br>こんにゃく          | 鶏肉、豆腐、<br>豚肉                       | もやし、ほうれんそう、<br>にんじん、たまねぎ、<br>ごまつな、たけのこ、<br>れんこん、ごぼう、トマト、<br>なめこ、いんげん、ハセリ | ほうじ茶<br>マカロニのトマト煮  | エネルギー 506 kcal<br>たんぱく質 19.1 g<br>脂 質 11.2 g<br>食 塩 1.7 g |                   |  |               |                                  |  |                                   | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂 質 g<br>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。

