

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）			栄養価	日 ／ 曜	献立名	材料名（昼食・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	
2 （月）	ごはん マーボー豆腐 ひじきと枝豆の和え物 おくらとキャベツスープ	米、食パン	牛乳、豆腐、豚肉	キャベツ、ねぎ、にら、コーン、オクラ、にんじん、グリーンピース、えだまめ、ひじき	牛乳 白いふうせん 牛乳 フレンチトースト	19 （木）	食パン、レタス、トマト ハンバーグ フライドポテト ABCスープ	パン、マカロニ	牛乳、豚肉、豆腐、豆乳、鶏肉	たまねぎ、トマト、キャベツ、レタス、コーン、にんじん	エネルギー 566 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 28.1 g 食 塩 2.1 g
3 （火）	ごはん カレーの照り焼き キャベツの炒め煮 小松菜のみそ汁	米、じゃがいも、しらたき	牛乳、かれい、油揚げ	キャベツ、にんじん、もやし、こまつな、いんげん、あおのり	牛乳 サラダおかき 牛乳 のりしおポテト	20 （金）	ごはん ピーンズライス バイクドじゃが わかめスープ	米、じゃがいも、パン	牛乳、大豆、豚肉、油揚げ	たまねぎ、トマト、にんじん、ピーマン、ねぎ、きしごう、わかめ	エネルギー 512 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 18.5 g 食 塩 1.2 g
4 （水）	ロールパン 豚肉と野菜のケチャップ炒め かぼちゃコロッケ 玉ねぎとセロリのスープ	ロールパン	牛乳、豚肉、ベーコン	たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン、セロリ、かぼちゃ	牛乳 ビスコ 牛乳 せんべい	21 （土）	ミートスパゲティ キャベツのスープ チーズ オレンジ	スパゲティ	牛乳、豚肉、チーズ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、トマト、オレンジ	エネルギー 570 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 25.2 g 食 塩 2.0 g
5 （木）	ごはん 筑前煮 きゅうり・マヨ添え しめじのみそ汁	米、ごんにゃく、じゃがいも	牛乳、鶏肉、ウインナー、油揚げ	きゅうり、にんじん、かんこ、しめじ、たけのこ、ごぼう、ねぎ、いんげん	牛乳 ほしっこせんべい 牛乳 ボンデケージョ	23 （月）	ごはん たらの磯辺焼き きんぴらごぼう 玉ねぎのみそ汁	米	牛乳、たら、油揚げ	にんじん、たまねぎ、ごぼう、きんぴら、いんげん、バナナ	エネルギー 434 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 12.9 g 食 塩 1.3 g
6 （金）	ごはん かじきの塩麹焼き かぼちゃサラダ もやしのみそ汁	米	牛乳、かじき、おから	かぼちゃ、もやし、きゅうり、にら、コーン、わかめ	牛乳 たべっこどうぶつ 牛乳 ドーナツ	24 （火）	チキンライス えびフライ ブロッコリーとちくわのサラダ 野菜スープ	米	牛乳、鶏肉、ちくわ、えび	ブロッコリー、キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン、グリーンピース、みかん、パイナップル	エネルギー 458 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 15.6 g 食 塩 2.0 g
7 （土）	ごはん 肉団子のトマト煮込み もやしのお浸し 野菜スープ	米	牛乳、豚肉	もやし、たまねぎ、チンゲンサイ、こまつな、しめじ、トマト、コーン、えのきだけ	牛乳 味しらべ 牛乳 ワッフル	25 （水）	ごはん 豚肉とピーマンのチャンプル 春雨とトマトの中華あえ 切干大根のみそ汁	米、春雨	牛乳、豆腐、豚肉、卵、豆乳、油揚げ	トマト、ピーマン、もやし、だいこん、わかめ	エネルギー 516 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 19.1 g 食 塩 1.5 g
9 （月）	食パン 照り焼きチキンバー はるさめサラダ 野菜スープ	食パン、春雨	牛乳、鶏肉	きゅうり、にんじん、たまねぎ、こまつな、コーン	牛乳 白いふうせん 牛乳 だいやき	26 （木）	食パン メンチカツ ごぼうとコーンのサラダ コーンスープ	食パン、焼き豆腐	牛乳、豆乳、ハム、豚肉	コーン、たまねぎ、ごぼう、にんじん、えのきだけ	エネルギー 450 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 21.5 g 食 塩 1.9 g
10 （火）	ごはん 肉豆腐 いんげんのごまマヨネーズあえ 大根のみそ汁	米	牛乳、豆腐、豚肉、凍り豆腐、チーズ	たまねぎ、だいこん、いんげん、ねぎ、かぼちゃ、にんじん、えのきだけ、わかめ	牛乳 サラダおかき 牛乳 ホットケーキ	27 （金）	ごはん、 厚揚げの中華煮 おくらのおかか和え チンゲン菜のスープ	米、コーンフレーク、春雨	牛乳、生揚げ、豚肉	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、オクラ、ねぎ、ピーマン	エネルギー 508 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 18.3 g 食 塩 1.4 g
11 （水）	ごはん あじの香り焼き 小松菜の納豆あえ 夏野菜の豚汁	米、マカロニ	牛乳、あじ、納豆、豚肉	たまねぎ、こまつな、トマト、キャベツ、ピーマン、ごぼう、にんじん	牛乳 ビスコ 牛乳 マカロニのトマト煮	28 （土）	ごはん さわらのしょうゆ麹焼き 鶏肉とチンゲン菜のとりも炒め 豆腐のみそ汁	米	牛乳、さわら、豆腐、鶏肉	チンゲンサイ、もやし、えのきだけ、にんじん、わかめ	エネルギー 491 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 20.1 g 食 塩 1.1 g
12 （木）	ごはん 鶏肉の卵とじ ほうれん草の胡麻あえ なめこみそ汁	米	牛乳、鶏肉、卵、豆腐	たまねぎ、ほうれん草、もやし、なめこ、にんじん、ねぎ、焼きのり	牛乳 ほしっこせんべい 牛乳 原宿ドック	30 （月）	ごはん レバーのかわりあげ きゅうりともやしの酢の物 こまつなのみそ汁	米	牛乳、豚レバー、ツナ、油揚げ、	もやし、こまつな、きゅうり、にんじん、わかめ	エネルギー 469 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 20.4 g 食 塩 1.2 g
13 （金）	ごはん さけのムニエル なすとピーマンのなべし はくさいのみそ汁	米、食パン	牛乳、豚肉、さけ、油揚げ	なす、はくさい、ピーマン、にんじん	牛乳 たべっこどうぶつ 牛乳 ジャムサンド						
14 （土）	ごはん 肉じゃが ほうれん草の和え物 切干大根のみそ汁	米、じゃがいも、しらたき	牛乳、豚肉、かまぼこ、凍り豆腐	もやし、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、だいこん、いんげん、グリーンピース	牛乳 味しらべ 牛乳 せんべい						
16 （月）	ごはん さばの塩焼き ひじきの煮物 豚肉と茄子のみそ汁	米	牛乳、さば、豚肉、油揚げ	にんじん、たまねぎ、なす、さやえんどう、ひじき	牛乳 白いふうせん 牛乳 バウムクーヘン						
17 （火）	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 ポテトサラダ チンゲン菜のみそ汁	米、じゃがいも	豆乳、鶏肉、ハム、牛乳	きゅうり、チンゲンサイ、だいこん、ねぎ、にんじん、コーン、わかめ、フルーツミックス	牛乳 サラダおかき 豆乳 フルーツきに						
18 （水）	ゆかりごはん 厚焼き卵 小松菜とコーンのナムル キャベツのみそ汁	米、さつまいも	牛乳、卵、豚肉	こまつな、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン、えのきだけ、わかめ	牛乳 ビスコ 牛乳 大学芋						

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19日は世界の料理、6月24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 曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）			栄養価	日 曜	献立名	材料名（昼食・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	
2 （ 月 ）	ごはん マーボー豆腐 ひじきと枝豆の和え物 おくらとキャベツスープ	米、食パン	牛乳、豆腐、 豚肉	キャベツ、ねぎ、にら、 コーン、オクラ、にんじん、 グリーンピース、えだまめ、 ひじき	エネルギー 526 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 17.1 g 食塩 1.6 g	19 （ 木 ）	食パン、レタス、トマト ハンバーグ フライドポテト ABCスープ	パン、マカロニ	牛乳、豚肉、豆腐、 豆乳、鶏肉	たまねぎ、トマト、 キャベツ、レタス、 コーン、にんじん	エネルギー 703 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 33.1 g 食塩 2.9 g
3 （ 火 ）	ごはん カレーの照り焼き キャベツの炒め煮 小松菜のみそ汁	米、じゃがいも、 しらたき	牛乳、かれい、 油揚げ	キャベツ、にんじん、 もやし、こまつな、 いんげん、あおのり	エネルギー 463 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 14.6 g 食塩 1.8 g	20 （ 金 ）	ごはん ピーズライス パイコドじゃが わかめスープ	米、じゃがいも	牛乳、大豆、 豚肉、油揚げ	たまねぎ、トマト、 にんじん、ピーマン、 ねぎ、干しぶどう、わかめ	エネルギー 549 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 18.2 g 食塩 1.3 g
4 （ 水 ）	ロールパン 豚肉と野菜のケチャップ炒め かぼちゃコロック 玉ねぎとセロリのスープ	ロールパン	牛乳、豚肉、 ベーコン	たまねぎ、にんじん、 しめじ、ピーマン、 セロリ、かぼちゃ	エネルギー 627 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 28.4 g 食塩 2.2 g	21 （ 土 ）	ミートスパゲティ キャベツのスープ チーズ オレングジ	スパゲティ	牛乳、豚肉、チーズ	たまねぎ、キャベツ、 にんじん、もやし、 トマト、オレングジ	エネルギー 563 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 22.7 g 食塩 2.2 g
5 （ 木 ）	ごはん 筑前煮 きゅうり・マヨ添え しめじのみそ汁	米、こんにゃく、 じゃがいも	牛乳、鶏肉、 ウィンナー、油揚げ	きゅうり、にんじん、 れんこん、しめじ、 だけのこ、ごぼう、 ねぎ、いんげん	エネルギー 501 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 17.8 g 食塩 1.9 g	23 （ 月 ）	ごはん だらの磯辺焼き きんぴらごぼう 玉ねぎのみそ汁	米	牛乳、たら、 油揚げ	にんじん、たまねぎ、 ごぼう、こまつな、 いんげん、パプリカ	エネルギー 442 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 10.3 g 食塩 1.5 g
6 （ 金 ）	ごはん かじきの塩麹焼き かぼちゃサラダ もやしのみそ汁	米	牛乳、かじき、 おから	かぼちゃ、もやし、 きゅうり、にら、 コーン、わかめ	エネルギー 493 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 13.8 g 食塩 1.5 g	24 （ 火 ）	チキンライス えびフライ ブロッコリーとちくわのサラダ 野菜スープ	米	牛乳、鶏肉、 ちくわ、えび	ブロッコリー、キャベツ、 にんじん、たまねぎ、 コーン、グリーンピース、 みかん、パイン	エネルギー 479 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 14.8 g 食塩 1.8 g
7 （ 土 ）	ごはん 肉団子のトマト煮込み もやしのお浸し 野菜スープ	米	牛乳、豚肉	もやし、たまねぎ、 チンゲンサイ、こまつな、 しめじ、トマト、 コーン、えのきだけ	エネルギー 440 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 14.1 g 食塩 1.7 g	25 （ 水 ）	ごはん 豚肉とピーマンのチャンプル 春雨とトマトの中華あえ 切干大根のみそ汁	米、春雨	牛乳、豆腐、豚肉、 卵、豆乳、油揚げ	トマト、ピーマン、もやし、 だいこん、わかめ	エネルギー 526 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 17.7 g 食塩 1.7 g
9 （ 月 ）	食パン 照り焼きチキンバー はるさめサラダ 野菜スープ	食パン、春雨	牛乳、鶏肉	きゅうり、にんじん、 たまねぎ、こまつな、 コーン	エネルギー 481 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 14.9 g 食塩 2.2 g	26 （ 木 ）	食パン メンチカツ ごぼうとコーンのサラダ コーンスープ	食パン、焼きふ	牛乳、豆乳、ハム、 豚肉	コーン、たまねぎ、 ごぼう、にんじん、 えのきだけ	エネルギー 538 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 23.0 g 食塩 1.6 g
10 （ 火 ）	ごはん 肉豆腐 いんげんのごまマヨネーズあえ 大根のみそ汁	米	牛乳、豆腐、豚肉、 凍り豆腐、チーズ	たまねぎ、だいこん、 いんげん、ねぎ、 かぼちゃ、にんじん、 えのきだけ、わかめ	エネルギー 530 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 19.6 g 食塩 1.7 g	27 （ 金 ）	ごはん 厚揚げの中華煮、ゆでそば おくらのおかか和え チンゲン菜のスープ	米、コーンフレーク 春雨	牛乳、生揚げ、 豚肉	たまねぎ、にんじん、 チンゲンサイ、オクラ、 ねぎ、ピーマン、そば豆	エネルギー 548 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 16.4 g 食塩 1.7 g
11 （ 水 ）	ごはん あじの香り焼き 小松菜の納豆あえ 夏野菜の豚汁	米、マカロニ	牛乳、あじ、 納豆、豚肉	たまねぎ、こまつな、 トマト、キャベツ、 ピーマン、ごぼう、 にんじん	エネルギー 497 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 15.7 g 食塩 1.5 g	28 （ 土 ）	ごはん さわらのしょうゆ麹焼き 鶏肉とチンゲン菜のとりみ炒め 豆腐のみそ汁	米	牛乳、さわか、 豆腐、鶏肉	チンゲンサイ、もやし、 えのきだけ、にんじん、 わかめ	エネルギー 498 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 18.7 g 食塩 1.1 g
12 （ 木 ）	ごはん 鶏肉の卵とじ ほうれん草の胡麻あえ なめこみそ汁	米	牛乳、鶏肉、 卵、豆腐	たまねぎ、ほうれんそう、 もやし、なめこ、 にんじん、ねぎ、焼きのり	エネルギー 577 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 22.4 g 食塩 1.9 g	30 （ 月 ）	ごはん レバーのかわりあげ きゅうりともやしの酢の物 こまつなのみそ汁	米	牛乳、豚レバー、 ツナ、油揚げ	もやし、こまつな、 きゅうり、にんじん、 わかめ	エネルギー 474 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 18.0 g 食塩 1.4 g
13 （ 金 ）	ごはん さけのムニエル なすとピーマンのなべし はくさいのみそ汁	米、食パン	牛乳、豚肉、さけ、 油揚げ	なす、はくさい、ピーマン、 にんじん	エネルギー 567 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 18.7 g 食塩 1.8 g						
14 （ 土 ）	ごはん 肉じゃが ほうれん草の和え物 切干大根のみそ汁	米、じゃがいも しらたき	牛乳、豚肉 かまぼこ、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、いんげん、 グリーンピース	エネルギー 473 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 12.3 g 食塩 1.7 g						
16 （ 月 ）	ごはん さばの塩焼き ひじきの煮物 豚肉と茄子のみそ汁	米	牛乳、さば、豚肉、 油揚げ	にんじん、たまねぎ、 なす、さやえんどう、 ひじき	エネルギー 521 kcal たんぱく質 21 g 脂質 22 g 食塩 1.4 g						
17 （ 火 ）	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 ポテトサラダ チンゲン菜のみそ汁	米、じゃがいも	豆乳、鶏肉、ハム 牛乳	きゅうり、チンゲンサイ、 だいこん、ねぎ、 にんじん、コーン、わかめ フルーツミックス	エネルギー 499 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 14.4 g 食塩 1.6 g						
18 （ 水 ）	ゆかりごはん 厚焼ぎ卵・ひき肉 小松菜とコーンのナムル キャベツのみそ汁	米、さつまいも	牛乳、卵、豚肉	こまつな、キャベツ、 たまねぎ、にんじん、 コーン、えのきだけ、わかめ	エネルギー 514 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 18.3 g 食塩 1.8 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19日は世界の料理、6月24日は誕生日会メニューです。



KAEDE HOIKUEN
MY DREAM ARE GROWING UP HERE.
CRESCENDREAMS

