

## 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				3時おやつ	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
1 （ 月 ）	ごはん マーボー豆腐 ひじきと枝豆和え物 おくらスープ	米	牛乳、豆腐、豚肉	ねぎ、えのきたけ、コーン、オクラ、グリーンピース、えだまめ、ひじき、わかめ、しいたけ、オレシジ	エネルギー 422 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 14.5 g 食 塩 1.6 g	18 （ 木 ）	ごはん ハニースパイシーチキン フロッコリーのおかか和え 玉ねぎのみそ汁	米	牛乳、鶏肉、生揚げ	たまねぎ、なす、フロッコリー、コーン	牛乳 ほしっこせんべい 牛乳 リッツサンド	エネルギー 454 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 17.4 g 食 塩 2.1 g
2 （ 火 ）	ごはん 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	米	牛乳、豚肉	たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン、セロリ、かぼちゃ、野菜ジュース	エネルギー 516 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 19.1 g 食 塩 1.6 g	19 （ 金 ）	ごはん チーズオムレツ きんぴらごぼう 大根のみそ汁	米	牛乳、卵、チーズ、油揚げ、鶏肉	にんじん、だいこん、ごぼう、えのきたけ、コーン、ねぎ、グリーンピース、ピーマン	牛乳 つなっこ 牛乳 チキンナゲット	エネルギー 449 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 17.7 g 食 塩 1.7 g
3 （ 水 ）	ごはん さわらのコーンマヨネーズ焼き 昆布の煮物 なすのみそ汁	米、パン	牛乳、さわら、油揚げ	なす、たまねぎ、コーン、えのきたけ、にんじん、ごぼう	エネルギー 473 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 19.0 g 食 塩 1.5 g	20 （ 土 ）	ごはん 松風焼き ひじきとツナの和え物 キャベツのみそ汁	米	牛乳、鶏肉、豆腐、生揚げ、ツナ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン、えのきたけ、ひじき、にら	牛乳 味しらべ 牛乳 チヂミ	エネルギー 441 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 17.1 g 食 塩 1.6 g
4 （ 木 ）	食パン タンドリーチキン 野菜のトマト煮 さつまいものスープ	パン、じゃがいも、さつまいも	牛乳、鶏肉、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、トマト、なす、ピーマン、あおのり	エネルギー 462 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 17.7 g 食 塩 1.7 g	22 （ 月 ）	ごはん 厚揚げのケチャップ煮 コールスローサラダ はるさめスープ	米、はるさめ	牛乳、生揚げ、豚肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、グリーンピース、わかめ、バナナ	牛乳 おさつてほん 牛乳 バナナ せんべい	エネルギー 425 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 15.1 g 食 塩 1.2 g
5 （ 金 ）	ラーメン ぎょうざ マンゴプリン	中華めん、さつまいも	牛乳、豚肉	もやし、にんじん、にら、キャベツ、たまねぎ、コーン、パン、もち、マンゴー	エネルギー 472 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 15.7 g 食 塩 2.2 g	23 （ 火 ）	ごはん 鶏肉のごまめ焼き 納豆あえ 置野菜豚汁	米、パン	牛乳、鶏肉、豚肉、納豆、ツナ	もやし、トマト、たまねぎ、にんじん、こまつな、ごぼう、キャベツ、ピーマン、コーン、あおのり	牛乳 きなこせんべい 牛乳 ツナコントースト	エネルギー 418 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 15.3 g 食 塩 1.2 g
6 （ 土 ）	ごはん マーボー春雨 バイクド里芋 野菜スープ	米、パン、さつまいも、はるさめ	牛乳、豚肉	キャベツ、にんじん、ねぎ、コーン、わかめ	エネルギー 506 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 15.4 g 食 塩 2.0 g	24 （ 水 ）	ごはん 豚肉とピーマンのチャンフル トマトとわかめの中華あえ 切干し大根のみそ汁	米	牛乳、豆腐、豚肉、卵、油揚げ	トマト、ピーマン、もやし、だいこん、わかめ	牛乳 リッツクラッカー 牛乳 シュガーパイ	エネルギー 483 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 20.2 g 食 塩 1.6 g
8 （ 月 ）	ごはん さけの塩焼き なすとピーマンのなべしじ じゃがいものずまし汁	米、じゃがいも	牛乳、さけ、豆腐、豚肉	なす、かぼちゃ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、わかめ	エネルギー 447 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 14.7 g 食 塩 1.2 g	25 （ 木 ）	ごはん 豆腐ハンバーグ ごぼうサラダ 白菜のスープ	パン、じゃがいも	牛乳、豚肉、豆腐、ベーコン	はくさい、たまねぎ、ごぼう、きゅうり、にんじん、コーン、こまつな、ひじき、わかめ	牛乳 ほしっこせんべい 牛乳 バイクドじゃが	エネルギー 468 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 23.9 g 食 塩 1.6 g
9 （ 火 ）	食パン ツナエッグ こまつな野菜炒め わかめスープ	パン	牛乳、卵、豚肉、ツナ	たまねぎ、もやし、にんじん、こまつな、ピーマン、わかめ	エネルギー 405 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 17.7 g 食 塩 1.4 g	26 （ 金 ）	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 キャベツとほうれんそうの磯和え さつまいものみそ汁	米、さつまいも、パン	牛乳、鶏肉	ほうれんそう、キャベツ、だいこん、ねぎ、にんじん、えのきたけ、のり	牛乳 つなっこ 牛乳 クリームパン	エネルギー 488 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 16.7 g 食 塩 1.4 g
10 （ 水 ）	ごはん あじの香り焼き パスタサラダ 油揚げのみそ汁	米、スパゲティ	牛乳、あじ、豆腐、納豆、ハム、油揚げ	コーン、こまつな、キャベツ、きゅうり、にんじん	エネルギー 513 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 21.0 g 食 塩 1.4 g	27 （ 土 ）	野菜肉うどん 大学かぼちゃ チーズ	うどん	牛乳、豚肉、チーズ	かぼちゃ、キャベツ、チンゲンサイ、にんじん	牛乳 味しらべ 牛乳 せんべい ぶどうゼリー	エネルギー 499 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 19.7 g 食 塩 1.6 g
11 （ 木 ）	ごはん 揚げだし豆腐 チンゲンサイのみそ炒め さつまいものみそ汁	米、さつまいも	牛乳、豆腐、鶏肉、ヨーグルト	チンゲンサイ、だいこん、たまねぎ、ねぎ、ピーマン、えのきたけ、バナナ、もち、みかん、パン	エネルギー 446 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 15.3 g 食 塩 1.2 g	29 （ 月 ）	ごはん さばの塩こうじ焼き 切干大根と凍り豆腐の煮物 チンゲンサイのみそ汁	米	牛乳、さば、凍り豆腐、油揚げ	もやし、チンゲンサイ、ねぎ、にんじん、いんげん、だいこん、しいたけ	牛乳 おさつてほん 牛乳 ビスケット	エネルギー 412 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 16.0 g 食 塩 1.5 g
12 （ 金 ）	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ほうれんそうのごま昆布和え だいこんのみそ汁	米	牛乳、鶏肉、豆乳	だいこん、ほうれんそう、もやし、えのきたけ、ねぎ、にんじん、コーン、ごぼう	エネルギー 468 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 15.4 g 食 塩 1.5 g	30 （ 火 ）	ごはん 厚揚げの炒め物 マカロニサラダ こまつなのみそ汁	米、マカロニ	牛乳、生揚げ、豚肉、ハム、油揚げ	こまつな、にんじん、たまねぎ、キャベツ、にら、えのきたけ、しめじ、きゅうり	牛乳 きなこせんべい 牛乳 ちんすこう	エネルギー 544 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 23.9 g 食 塩 1.4 g
13 （ 土 ）	ハヤシライス フロッコリーのマヨあえ わかめスープ	米、じゃがいも	牛乳、豆腐、豚肉	たまねぎ、フロッコリー、にんじん、グリーンピース、ねぎ、コーン、わかめ	エネルギー 543 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 24.6 g 食 塩 1.9 g							
15 （ 月 ）	食パン キャベツメンチカツ ツナの切干大根のサラダ なめこみそ汁	パン	牛乳、豆腐、ツナ、チーズ、ハム、豚肉	かぼちゃ、なめこ、ねぎ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、だいこん、キャベツ	エネルギー 455 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 19.5 g 食 塩 2.2 g							
16 （ 火 ）	ごはん たらのおろし煮 ひじきとさつまいもの煮物 けんちん汁	米、さつまいも	牛乳、たら、豆腐、豚肉、油揚げ	だいこん、はくさい、キャベツ、にんじん、ねぎ、ごぼう、いんげん、ひじき、あおのり	エネルギー 466 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 15.2 g 食 塩 1.7 g							
17 （ 水 ）	ドライカレーライス きゅうりの昆布あえ コーンクリームスープ	米、パン	牛乳、鶏肉、豆乳、クリーム	たまねぎ、きゅうり、コーン、にんじん、もち、ピーマン、ぶどう、もも	エネルギー 533 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 18.9 g 食 塩 1.4 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5日（金）は世界の料理です。6月17日（水）は誕生会メニューです。



**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	材料名屋食・3時おやつ			栄養価	日 ノ 曜	献立名	材料名屋食・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				3時おやつ	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	
1 (月)	ごはん マーボー豆腐 ひじきと枝豆和え物 おくらスープ	米	牛乳、豆腐、豚肉	ねぎ、えのきたけ、コーン、オクラ、グリーンピース、えだまめ、ひじき、わかめ、しいたけ、オレンジ	エネルギー 480 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 14.6 g 食塩 2.0 g	18 (木)	ごはん ハーフパイシーチキン ブロッコリーのおかか和え 玉ねぎのみそ汁	米	牛乳、鶏肉、生揚げ	たまねぎ、ねぎ、ブロッコリー、コーン	エネルギー 523 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 19.6 g 食塩 1.3 g
2 (火)	ごはん 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	米	牛乳、豚肉	たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン、セロリ、かぼちゃ、野菜ジュース	エネルギー 561 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 19.2 g 食塩 1.8 g	19 (金)	ごはん チーズオムレツ きんぴらごぼう 大根のみそ汁	米	牛乳、卵、チーズ、油揚げ、鶏肉	にんじん、だいこん、ごぼう、えのきたけ、コーン、ねぎ、グリーンピース、ピーマン	エネルギー 502 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 17.7 g 食塩 2.1 g
3 (水)	ごはん さわらのコーンマヨネーズ焼き 昆布の煮物 なすのみそ汁	米、パン	牛乳、さわか、油揚げ	なす、たまねぎ、ごんぶ、えのきたけ、コーン、にんじん	エネルギー 494 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 18.2 g 食塩 1.8 g	20 (土)	ごはん 松風焼き ひじきとツナの和え物 キャベツのみそ汁	米	牛乳、鶏肉、豆腐、生揚げ、ツナ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン、えのきたけ、ひじき、にら	エネルギー 481 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 16.3 g 食塩 1.8 g
4 (木)	食パン タンドリーチキン 野菜のトマト煮 さつまいものスープ	パン、じゃがいも、さつまいも	牛乳、鶏肉、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、なす、トマト、ピーマン、かぼちゃ、あおのり	エネルギー 510 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 18.3 g 食塩 2.0 g	22 (月)	ごはん 厚揚げのケチャップ煮 コールスローサラダ はるさめスープ	米、はるさめ	牛乳、生揚げ、豚肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、グリーンピース、わかめ、バナナ	エネルギー 519 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 15.6 g 食塩 1.5 g
5 (金)	ラーメン ぎょうざ マンゴープリン	中華めん、さつまいも	牛乳、豚肉	もやし、にら、にんじん、キャベツ、たまねぎ、コーン、もも、パイナップル、マンゴー	エネルギー 514 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 16.0 g 食塩 2.9 g	23 (火)	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き 納豆あえ 夏野菜豚汁	米、パン	牛乳、鶏肉、豚肉、納豆、ツナ	もやし、トマト、たまねぎ、にんじん、こまつな、ごぼう、キャベツ、ピーマン、コーン、あおのり	エネルギー 441 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 14.6 g 食塩 1.4 g
6 (土)	ごはん マーボー春雨 バイクト里芋 野菜スープ	米、パン、さといも、はるさめ	牛乳、豚肉	キャベツ、にんじん、ねぎ、コーン、わかめ	エネルギー 545 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 14.2 g 食塩 2.3 g	24 (水)	ごはん 豚肉とピーマンのチャンプル トマトとわかめの中華あえ 切干し大根のみそ汁	米	牛乳、豆腐、豚肉、卵、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 490 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 18.3 g 食塩 1.9 g
8 (月)	ごはん さげの塩焼き なすとピーマンのなべしじ じゃがいものすまし汁	米、じゃがいも	牛乳、さげ、豆腐、豚肉	なす、かぼちゃ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、わかめ	エネルギー 492 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 14.7 g 食塩 1.4 g	25 (木)	コッペパン 豆腐ハンバーグ ごぼうサラダ はくさいのスープ	パン、じゃがいも	牛乳、豚肉、豆腐、ベーコン	はくさい、たまねぎ、ごぼう、きゅうり、にんじん、コーン、こまつな、ひじき、わかめ	エネルギー 536 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 26.0 g 食塩 1.9 g
9 (火)	食パン ツナエッグ こまつなの野菜炒め わかめスープ	パン	牛乳、卵、豚肉、ツナ	たまねぎ、もやし、にんじん、こまつな、ピーマン、わかめ	エネルギー 482 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 18.1 g 食塩 1.7 g	26 (金)	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 キャベツとほうれんそうの磯和え さつまいものみそ汁	米、さつまいも、パン	牛乳、鶏肉	ほうれんそう、キャベツ、だいこん、ねぎ、にんじん、えのきたけ、のり	エネルギー 543 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 17.4 g 食塩 1.6 g
10 (水)	ごはん あじの香り焼き バスタサダ 油揚げのみそ汁	米、スパゲティ	牛乳、あじ、豆腐、納豆、ハム、油揚げ	コーン、こまつな、キャベツ、きゅうり、にんじん	エネルギー 544 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 20.7 g 食塩 1.6 g	27 (土)	野菜肉うどん 大学かぼちゃ チーズ	うどん	牛乳、豚肉、チーズ	かぼちゃ、キャベツ、チンゲンサイ、にんじん	エネルギー 526 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 19.5 g 食塩 1.8 g
11 (木)	ごはん 揚げだし豆腐 チンゲンサイのみそ炒め さといものみそ汁	米、さといも	豆腐、ヨーグルト、鶏肉	チンゲンサイ、だいこん、たまねぎ、ねぎ、ピーマン、えのきたけ、バナナ、もも、みかん、パイナップル	エネルギー 493 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 15.8 g 食塩 1.5 g	29 (月)	ごはん さばの塩こうじ焼き 切干大根と凍り豆腐の煮物 チンゲンサイのみそ汁	米	牛乳、さば、油揚げ、凍り豆腐	もやし、チンゲンサイ、ねぎ、にんじん、いんげん、だいこん、しいたけ	エネルギー 458 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 17.2 g 食塩 1.7 g
12 (金)	ごはん 鶏肉のマーメレード焼き ほうれんそうのごま昆布和え だいこんのみそ汁	米	牛乳、鶏肉、豆乳	だいこん、ほうれんそう、もやし、えのきたけ、ねぎ、にんじん、コーン、ごんぶ	エネルギー 513 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 15.5 g 食塩 1.7 g	30 (火)	ごはん 厚揚げの炒め物 マカロニサラダ こまつなのみそ汁	米、マカロニ	牛乳、生揚げ、豚肉、ハム、油揚げ	こまつな、にんじん、にら、たまねぎ、キャベツ、しめじ、えのきたけ、きゅうり	エネルギー 598 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 25.5 g 食塩 1.7 g
13 (土)	ハヤシライス ブロッコリーのマヨあえ わかめスープ	米、じゃがいも	牛乳、豆腐、豚肉	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、グリーンピース、ねぎ、コーン、わかめ	エネルギー 579 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 23.9 g 食塩 2.1 g						
15 (月)	食パン キャベツメンチカツ ツナの切干大根のサラダ なめこみそ汁	パン	牛乳、豆腐、ツナ、チーズ、ハム、豚肉	かぼちゃ、なめこ、ねぎ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、だいこん、キャベツ	エネルギー 531 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 21.3 g 食塩 2.8 g						
16 (火)	ごはん たらのおろし煮 ひじきとさつま芋の煮物 けんちん汁	米、さつまいも	牛乳、たら、豆腐、豚肉、油揚げ	だいこん、はくさい、キャベツ、にんじん、ねぎ、ごぼう、いんげん、ひじき、あおのり	エネルギー 512 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 14.7 g 食塩 2.0 g						
17 (水)	ドライカレーライス きゅうりの昆布あえ コーンクリームスープ	米、パン	牛乳、鶏肉、豆乳、クリーム	たまねぎ、きゅうり、コーン、にんじん、ごんぶ、ピーマン、お豆腐、もも	エネルギー 634 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 22.2 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5日(金)は世界の料理の日です。6月17日(水)は誕生会メニューです。



**KAEDE HOIKUEN**  
MY DREAM ARE GROWING UP HERE.  
CRESCENDREAMS

