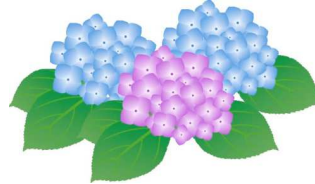


6月の予定献立表（未満児）



日/曜	献立名	材料名(食食・3時おやつ)			栄養価	日/曜	献立名	材料名(食食・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		
1 (金)	ごはん みそ汁(かぶ・油あげ) 豚肉と大根のずき焼き風煮 ゆで野菜(ブロッコリー)	米、しらたき	牛乳、豚肉、油揚げ	だいこん、たまねぎ、かぶ、ブロッコリー、グリーンピース、わかめ	牛乳ビスコ たんぱく質 21.4g 脂質 25.5g 食塩 2.5g	19 (火)	コッパン コンソメスープ ポテトコロッケ トマトとブロッコリーのサラダ	パン、コーンフレーク、じゃがいも	牛乳、豚肉	ブロッコリー、トマト、にんじん、たまねぎ、わかめ	牛乳 味しらべ たんぱく質 15.5g 脂質 18.3g 食塩 2.3g コーンフレーク	エネルギー 503 kcal たんぱく質 15.5g 脂質 18.3g 食塩 2.3g
2 (土)	チキンピラフ ハムと白菜のスープ トマトのサラダ ヘビーチーズ	米、じゃがいも	牛乳、鶏肉、ハム、チーズ	ほうれん草、トマト、きゅうり、いんげん	牛乳 量たべよ たんぱく質 19.0g 脂質 20.6g 食塩 2.2g	20 (水)	ごはん みそ汁(大根・あげ) かれのい照り焼き ひじき煮	米、じゃがいも	牛乳、かれのい、チーズ、油揚げ	オレンジ、だいこん、いんげん、にんじん、ひじき、わかめ	牛乳 クラッカー たんぱく質 21.0g 脂質 20.9g 食塩 1.9g	エネルギー 517 kcal たんぱく質 21.0g 脂質 20.9g 食塩 1.9g
4 (月)	ごはん みそ汁(大根・人参) 鮭のネギソース ほうれん草の納豆あえ	米	牛乳、さけ、納豆、凍り豆腐	ほうれん草、にんじん、だいこん、ねぎ	牛乳 ウエハース たんぱく質 23.0g 脂質 12.2g 食塩 2.2g	21 (木)	ごはん みそ汁(豆腐・わかめ) 小松菜と豚肉の炒め物 さつま芋のサラダ	米、さつま芋	豚肉、豆腐、ハム、牛乳	もやし、ごまつな、きゅうり、ねぎ、わかめ	牛乳 ビスケット たんぱく質 15.8g 脂質 19.4g 食塩 2.0g	エネルギー 468 kcal たんぱく質 15.8g 脂質 19.4g 食塩 2.0g
5 (火)	ごはん みそ汁(わかめ・油揚げ) チーズオムレツ 小松菜のちくわあえ	米	牛乳、卵、豆乳、油揚げ、チーズ、ちくわ	ごまつな、たまねぎ、もも、にんじん、わかめ	牛乳 味しらべ たんぱく質 18.6g 脂質 16.9g 食塩 2.3g	22 (金)	ごはん みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) さけの和風マヨネーズ焼 小松菜とコーンのごま和え	米、じゃがいも	牛乳、さけ	ごまつな、たまねぎ、ねぎ、にんじん、コーン	牛乳 ビスコ たんぱく質 18.4g 脂質 15.6g 食塩 1.3g	エネルギー 508 kcal たんぱく質 18.4g 脂質 15.6g 食塩 1.3g
6 (水)	ごはん 中華スープ タンドリーチキン アスパラガスと人参のソテー	米	牛乳、鶏肉、ヨーグルト	みかん、グリーンアスパラガス、だいこん、にんじん、ねぎ、さくらげ	牛乳 クラッカー たんぱく質 20.6g 脂質 18.8g 食塩 1.7g	23 (土)	ごはん みそ汁(豆腐) だらの塩麹焼き キャベツの炒め煮	米	豆腐、しらす、油揚げ、牛乳、たら	キャベツ、にんじん、ねぎ、わかめ	牛乳 量たべよ たんぱく質 16.9g 脂質 9.4g 食塩 2.0g	エネルギー 398 kcal たんぱく質 16.9g 脂質 9.4g 食塩 2.0g
7 (木)	わかめ御飯 きのこのスープ チャンフル おくらのお浸し	米	牛乳、豆腐、豚肉	オクラ、にんじん、しいたけ、しめじ、えのきたけ、にら、ねぎ、わかめ	牛乳 ビスケット たんぱく質 17.0g 脂質 13.6g 食塩 2.1g	25 (月)	ごはん みそ汁(絹さや・玉ねぎ) 豚肉ときのこのソテー いんげんとちくわの和え物	米、じゃがいも	豆乳、ヨーグルト、豚肉、ちくわ、牛乳	いんげん、たまねぎ、エリンギ、もも、みかん、パイナップル、しめじ、さやえんどう、にんじん	牛乳 ウエハース たんぱく質 19.8g 脂質 18.4g 食塩 1.4g	エネルギー 479 kcal たんぱく質 19.8g 脂質 18.4g 食塩 1.4g
8 (金)	ごはん みそ汁(玉ねぎ・いんげん) 厚揚げの炒め煮 もやしの中華あえ	米、パン	牛乳、生揚げ、豚肉、かまぼこ、きな粉	もやし、たまねぎ、にんじん、いんげん、れんこん、グリーンピース、しいたけ、わかめ	牛乳 ビスコ たんぱく質 23.5g 脂質 22.4g 食塩 2.5g	26 (火)	ごはん みそ汁(だいこん) 豚ひき入り卵焼き ゆでアスパラガス	米	卵、豚肉、油揚げ、牛乳、さけ	グリーンアスパラガス、たまねぎ、いんげん、ピーマン、にんじん、ねぎ	牛乳 味しらべ たんぱく質 15.9g 脂質 16.4g 食塩 1.8g	エネルギー 462 kcal たんぱく質 15.9g 脂質 16.4g 食塩 1.8g
9 (土)	中華風肉みそうどん キャベツとほうれん草の磯和え オレンジ	うどん、さつま芋	牛乳、鶏肉	オレンジ、キャベツ、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、コーン、えのきたけ、しいたけ	牛乳 量たべよ たんぱく質 16.2g 脂質 13.0g 食塩 2.1g	27 (水)	ごはん みそ汁(わかめ) アジのカラー塩焼き 白菜の炒め煮	米、しらたき	牛乳、豆腐、油揚げ、しらす、アジ	グレープフルーツ、ほうれん草、ねぎ、にんじん、わかめ	牛乳 クラッカー たんぱく質 20.5g 脂質 15.6g 食塩 1.8g	エネルギー 506 kcal たんぱく質 20.5g 脂質 15.6g 食塩 1.8g
11 (月)	ごはん みそ汁(小松菜・人参) 鶏の松風焼き 白菜のじゃこドレッシングあえ	米	牛乳、鶏肉、しらす	ほうれん草、たまねぎ、にんじん、ごまつな、ねぎ	牛乳 ウエハース たんぱく質 19.5g 脂質 18.3g 食塩 2.1g	28 (木)	ごはん みそ汁(しめじ・ねぎ) だらの甘酢ソース ほうれん草ともやしのごまあえ	米	牛乳、たら、卵	もやし、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ	牛乳 ビスケット たんぱく質 19.5g 脂質 17.9g 食塩 1.5g	エネルギー 510 kcal たんぱく質 19.5g 脂質 17.9g 食塩 1.5g
12 (火)	ごはん みそ汁(豆腐・なめこ) 豚肉とたまねぎのソテー かぼちゃのサラダ	米	牛乳、豚肉、豆腐、ヨーグルト	たまねぎ、かぼちゃ、もも、みかん、なめこ、きゅうり、ねぎ、コーン、いちご	牛乳 味しらべ たんぱく質 20.4g 脂質 14.1g 食塩 1.7g	29 (金)	ごはん みそ汁(玉ねぎ・なす) チキンボールクチャップ煮 ピーマンのソテー	米、ピーマン	牛乳、ちくわ、鶏肉	マーマレード、たまねぎ、にんじん、なす、チンパンサイ、オレンジ	牛乳 ビスコ たんぱく質 15.2g 脂質 14.7g 食塩 2.1g	エネルギー 523 kcal たんぱく質 15.2g 脂質 14.7g 食塩 2.1g
13 (水)	ごはん 鶏だんごスープ さわら西京みそ焼き ほうれん草とえのきのソテー	米、はるさめ	牛乳、さわら、鶏肉	ほうれん草、ごまつな、にんじん、えのきたけ、ねぎ	牛乳 クラッカー たんぱく質 22.7g 脂質 18.0g 食塩 2.1g	30 (土)	豚肉の丼ぶり みそ汁(凍り豆腐) いんげんなめたけあえ パナナ	米、うどん	豚肉、豆腐、豚肉、凍り豆腐、牛乳	パナナ、たまねぎ、いんげん、ほうれん草、だいこん、キャベツ、なめたけ、ねぎ、にんじん	牛乳 量たべよ たんぱく質 20.6g 脂質 17.3g 食塩 2.2g	エネルギー 505 kcal たんぱく質 20.6g 脂質 17.3g 食塩 2.2g
14 (木)	ごはん みそ汁(里芋・小松菜) かじきとしめじの炒め物 ブロッコリーとトマトの黒ごまサラダ	米、さといも	牛乳、かじき、生揚げ、チーズ、魚肉ソーセージ	きゅうり、トマト、ブロッコリー、しめじ、ごまつな、たまねぎ、ピーマン	牛乳 ビスケット たんぱく質 23.2g 脂質 17.7g 食塩 2.2g							
15 (金)	ごはん すまし汁(豆腐・三つ葉) 鶏の唐揚げ マカロニサラダ	米、パスタ、焼酎	牛乳、鶏肉、豆腐、ハム	きゅうり、にんじん、みつば、コーン	牛乳 ビスコ たんぱく質 24.1g 脂質 28.6g 食塩 2.0g							
16 (土)	ミートスパゲティ 野菜スープ ツナコーンサラダ ももゼリー	じゃがいも、パスタ	牛乳、豚肉、ツナ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、コーン、だいこん、いんげん	牛乳 量たべよ たんぱく質 21.9g 脂質 16.3g 食塩 1.9g							
18 (月)	ごはん すまし汁(鮭・えのき) 鶏肉のみそ焼き ひじきと大豆の炒り煮	米、焼酎	牛乳、鶏肉、だいす、油揚げ	ほうれん草、えのきたけ、にんじん、ねぎ、グリーンピース、ひじき	牛乳 ウエハース たんぱく質 20.7g 脂質 15.9g 食塩 2.0g							

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日は誕生日会です。



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

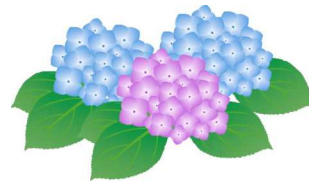


6月の予定献立表（以上児）



日/曜	献立名	材料名(食食・3時おやつ)			栄養価	日/曜	献立名	材料名(食食・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 (金)	ごはん みそ汁(かぶ・油あげ) 豚肉と大根のずき焼き風煮 ゆで野菜(ブロッコリー)	米、しらたき	牛乳、豚肉、油揚げ	だいこん、たまねぎ、かぶ、ブロッコリー、グリーンピース、わかめ	エネルギー 599 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 25.5 g 食塩 2.5 g	19 (火)	コッパン コンソメスープ ポテトコロッケ トマトとブロッコリーのサラダ	パン、コーンフレーク、じゃがいも	牛乳、豚肉	ブロッコリー、トマト、にんじん、たまねぎ、わかめ	エネルギー 599 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 21.3 g 食塩 3.0 g
2 (土)	チキンピラフ ハムと白菜のスープ トマトのサラダ ヘビーチーズ	米、じゃがいも	牛乳、鶏肉、ハム、チーズ	ほうれん草、トマト、きゅうり、いんげん	エネルギー 540 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 20.6 g 食塩 2.2 g	20 (水)	ごはん みそ汁(大根・あげ) かれいのにろ焼き ひじき煮	米、じゃがいも	牛乳、かれい、チーズ、油揚げ	だいこん、いんげん、にんじん、ひじき、わかめ、オレンジ	エネルギー 582 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 21.3 g 食塩 2.5 g
4 (月)	ごはん みそ汁(大根・人参) 鮭のネギソース ほうれん草の納豆あえ	米	牛乳、さけ、納豆、凍り豆腐	ほうれん草、にんじん、だいこん、ねぎ	エネルギー 540 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 12.2 g 食塩 2.2 g	21 (木)	ごはん みそ汁(豆腐・わかめ) 小松菜と豚肉の炒め物 さつま芋のサラダ	米、さつまいも	豚肉、豆腐、ハム	もやし、ごまつな、きゅうり、ねぎ、わかめ	エネルギー 570 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 24.0 g 食塩 2.6 g
5 (火)	ごはん みそ汁(わかめ・油揚げ) チーズオムレツ 小松菜のちくわあえ	米	牛乳、卵、豆乳、チーズ、ちくわ	ごまつな、たまねぎ、もも、にんじん、わかめ	エネルギー 522 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 16.9 g 食塩 2.3 g	22 (金)	ごはん みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) さけの和風マヨネーズ焼 小松菜とコーンのごま和え	米、じゃがいも	牛乳、さけ、小魚	ごまつな、たまねぎ、ねぎ、にんじん、コーン	エネルギー 531 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 15.5 g 食塩 1.6 g
6 (水)	ごはん 中華スープ タンドリーチキン アスパラガスと人参のソテー	米	牛乳、鶏肉、ヨーグルト	みかん、グリーンアスパラガス、だいこん、にんじん、ねぎ	エネルギー 513 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 18.8 g 食塩 1.7 g	23 (土)	ごはん みそ汁(豆腐) だらの塩麹焼き キャベツの炒め煮	米	豆腐、しらす、油揚げ、たら	キャベツ、にんじん、ねぎ、わかめ	エネルギー 442 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 6.1 g 食塩 2.6 g
7 (木)	わかめ御飯 きのこのスープ チャンフル おくらのお浸し	米	牛乳、豆腐、豚肉	オクラ、にんじん、しいたけ、しめじ、えのきたけ、にら、ねぎ、わかめ	エネルギー 480 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 13.6 g 食塩 2.1 g	25 (月)	ごはん みそ汁(絹さや・玉ねぎ) 豚肉ときのこのソテー いんげんとちくわの和え物	米、じゃがいも	豆乳、ヨーグルト、豚肉、ちくわ	いんげん、たまねぎ、エリンギ、もも、みかん、パイナップル、しめじ、さやえんどう、にんじん	エネルギー 496 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 16.5 g 食塩 1.7 g
8 (金)	ごはん みそ汁(玉ねぎ・いんげん) 厚揚げの炒め煮 もやしの中華あえ	米、パン	牛乳、生揚げ、豚肉、かまぼこ、きな粉	もやし、たまねぎ、にんじん、いんげん、れんこん、グリーンピース、しいたけ、わかめ	エネルギー 601 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 22.4 g 食塩 2.5 g	26 (火)	ごはん みそ汁(だいこん) 豚ひき入り卵焼き いんげんアスパラガス	米	卵、豚肉、油揚げ、牛乳、さけ	グリーンアスパラガス、たまねぎ、だいこん、ピーマン、にんじん、ねぎ	エネルギー 522 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 16.0 g 食塩 2.1 g
9 (土)	中華風肉みそうどん キャベツとほうれん草の磯和え オレンジ	うどん、さつまいも	牛乳、鶏肉	オレンジ、キャベツ、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、コーン、えのきたけ、しいたけ	エネルギー 477 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 13.0 g 食塩 2.1 g	27 (水)	ごはん みそ汁(わかめ) アジのカラー塩焼き 白菜の炒め煮	米、しらたき	牛乳、豆腐、油揚げ、しらす、アジ	グレープフルーツ、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、わかめ	エネルギー 578 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 15.1 g 食塩 2.3 g
11 (月)	ごはん みそ汁(小松菜・人参) 鶏の松風焼き 白菜のじゃこドレッシングあえ	米	牛乳、鶏肉、しらす	ほうれん草、たまねぎ、にんじん、ごまつな、ねぎ	エネルギー 540 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 18.3 g 食塩 2.1 g	28 (木)	ごはん みそ汁(しめじ・ねぎ) だらの甘酢ソース ほうれん草ともやしのごまあえ	米	牛乳、たら、卵	もやし、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ	エネルギー 514 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 16.0 g 食塩 2.0 g
12 (火)	ごはん みそ汁(豆腐・なめこ) 豚肉とたまねぎのソテー かぼちゃのサラダ	米	牛乳、豚肉、豆腐、ヨーグルト	たまねぎ、かぼちゃ、もも、みかん、なめこ、きゅうり、ねぎ、コーン、いちご	エネルギー 572 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 14.1 g 食塩 1.7 g	29 (金)	ごはん みそ汁(玉ねぎ・なす) チキンボールクチャップ煮 ピーマンのソテー	米、ビーフン	牛乳、ちくわ、鶏肉	マーメレード、たまねぎ、にんじん、なす、チンゲンサイ、オレンジ	エネルギー 580 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 12.9 g 食塩 2.4 g
13 (水)	ごはん 鶏だんごスープ さわら西京みそ焼き ほうれん草とえのきたけのソテー	米、はるさめ	牛乳、さわか、鶏肉	ほうれん草、ごまつな、にんじん、えのきたけ、ねぎ	エネルギー 516 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 18.0 g 食塩 2.1 g	30 (土)	豚肉の丼ぶり みそ汁(凍り豆腐) いんげんなめたけあえ バナナ	米、うどん	豚肉、豆腐、豚肉、凍り豆腐	バナナ、たまねぎ、いんげん、ほうれん草、だいこん、キャベツ、なめたけ、ねぎ、にんじん	エネルギー 562 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 16.4 g 食塩 2.7 g
14 (木)	ごはん みそ汁(里芋・小松菜) かじきとしめじの炒め物 ブロッコリーとトマトの黒こまサラダ	米、さつまいも	牛乳、かじき、生揚げ、チーズ、魚肉ソーセージ	きゅうり、トマト、ブロッコリー、しめじ、ごまつな、たまねぎ、ピーマン	エネルギー 517 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 17.7 g 食塩 2.2 g						
15 (金)	ごはん すまし汁(豆腐・三つ葉) 鶏の唐揚げ マカロニサラダ	米、パスタ、焼豆腐	牛乳、鶏肉、豆腐、ハム	きゅうり、にんじん、みつば、コーン	エネルギー 653 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 28.6 g 食塩 2.0 g						
16 (土)	ミートスバグティエ 野菜スープ ツナコーンサラダ ももゼリー	じゃがいも、パスタ	牛乳、豚肉、ツナ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、コーン、だいこん、いんげん	エネルギー 640 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 16.3 g 食塩 1.9 g						
18 (月)	ごはん すまし汁(鮭・えのきたけ) 鶏肉のみそ焼き ひじきと大豆の炒り煮	米、焼豆腐	牛乳、鶏肉、油揚げ、大豆	ほうれん草、えのきたけ、にんじん、ねぎ、グリーンピース、ひじき	エネルギー 528 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 15.9 g 食塩 2.0 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日は誕生日会です。



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

