

# 6月の献立予定表

令和5年度 みらいこども園

項目	3歳未満児		3歳未満児・3歳以上児			
	曜日	10時間食	副食献立	材料名		
1	木	牛乳 ほろソフトせんべい	ごはん かじきのみそ煮 野菜のごまあえ いなか汁 オレンジ 麦茶	かじき 生姜 砂糖 みそ 酒 みりん 小松菜 キャベツ 人参 ごま 砂糖 しょうゆ 削り節 鶏肉 人参 大根 油揚げ じゃがいも しょうゆ みりん 葱 オレンジ 麦茶	牛乳 豆腐ボール	牛乳 ホットケーキ粉 豆腐 卵 砂糖 塩 油 粉糖
2	金	牛乳 あんぱんまんせんべい	ごはん ハヤシソース 春雨サラダ バナナ 麦茶	油 豚肉 人参 玉葱 じゃがいも マッシュルーム ハヤシルウ きゅうり ハム 油 マロニー キャベツ りんご 酢 砂糖 塩 油 バナナ 麦茶	牛乳 クリームパン	牛乳 クリームパン
3	土		🍷🍷 かぞくの集い 🍷🍷			
5	月	牛乳 きゅっごせんべい	ごはん 焼き鮭 切干し大根の煮物 ほうとう風うどん汁 オレンジ 麦茶	鮭 油 鶏肉 人参 切干大根 油揚げ 砂糖 しょうゆ みりん 削り節 豚肉 人参 かぼちゃ みそ うどん 葱 オレンジ 麦茶	プリン	プリン
6	火	牛乳 ウエハース	ごはん 鶏肉のオーロラソース コールスローサラダ コーンミルクスープ バナナ 麦茶	鶏肉 こしょう 塩 油 でんぷん ケチャップ ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ハム 油 キャベツ きゅうり 人参 りんご 酢 砂糖 油 塩 バナナ 麦茶 クリームコーン 玉葱 じゃがいも コーン 牛乳 生クリーム 鶏がらスープ 塩 ハセリ 米粉	牛乳 じゃこトースト	牛乳 パン ノンエッグマヨネーズ 青のり ちりめんじゃこ
7	水	牛乳 あんぱんまんせんべい	ごはん 白身魚の薬味ソースかけ カリコリ漬け みそ汁 オレンジ 麦茶	白身魚 でんぷん 油 りんご 酢 しょうゆ 砂糖 葱 生姜 きゅうり 人参 たくあん しょうゆ ごま 削り節 じゃがいも 油揚げ わかめ みそ オレンジ 麦茶	牛乳 クッキー	牛乳 クッキー
8	木	牛乳 ソースせんべい	ごはん 米粉のつくね焼き 人参グラッセ みそ汁 オレンジ 麦茶	豚肉 鶏肉 玉葱 塩 こしょう みそ 油 米粉 しょうゆ 酒 砂糖 でんぷん バター 人参 コーン 鶏がらスープ 砂糖 塩 削り節 キャベツ 油揚げ みそ オレンジ 麦茶	牛乳 わかめおにぎり	牛乳 米 わかめごはんの素
9	金	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん 豚肉のみそ炒め マカロニサラダ すまし汁 バナナ 麦茶	油 豚肉 生姜 人参 もやし キャベツ みそ みりん 酒 ごま油 マロニー きゅうり コーン ハム 油 ノンエッグマヨネーズ 削り節 玉葱 わかめ 豆腐 しょうゆ 塩 バナナ 麦茶	牛乳 マシュマロサンド	牛乳 ルヴァン マシュマロ
10	土	牛乳 おやつのソフトせんべい	ごはん チキンカレー バナナ 麦茶	鶏ささみ じゃがいも 玉葱 人参 油 カレールウ 中濃ソース バナナ 麦茶	牛乳 お米のデザート	牛乳 お米のデザート
12	月	牛乳 あんぱんまんせんべい	ごはん ビビンバ(肉炒め) (もやしナムル・ほうれん草ナムル) わかめスープ バナナ 麦茶	油 にんにく 葱 豚肉 鶏肉 砂糖 酒 赤みそ しょうゆ もやし 人参 塩 しょうゆ 砂糖 りんご 酢 ほうれん草 コーン しょうゆ ごま油 ごま 玉葱 鶏がらスープ 豆腐 春雨 塩 こしょう しょうゆ わかめ バナナ 麦茶	ヨーグルト せんべい	ヨーグルト せんべい
13	火	牛乳 白い風船	ごはん チキンのバーベキューソースかけ ごまドレサラダ みそ汁 オレンジ 麦茶	鶏肉 生姜 しょうゆ 酒 りんご にんにく しょうゆ 砂糖 レモン汁 キャベツ 人参 きゅうり ノンエッグマヨネーズ ごま しょうゆ 削り節 えのきだけ 豆腐 みそ 葱 オレンジ 麦茶	牛乳 おやつ・ミートマカロニ	マカロニ 豚肉 玉葱 葱 鶏がらスープ ケチャップ 中濃ソース 砂糖 ハセリ
14	水	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん かじきの照り焼き 酢みそあえ すまし汁 バナナ 麦茶	かじき しょうゆ 酒 みりん 砂糖 生姜 きゅうり かまぼこ わかめ もやし 酢 砂糖 ごま 削り節 人参 しめじ 豆腐 塩 しょうゆ 葱 バナナ 麦茶	牛乳 のり塩ポテト	牛乳 じゃがいも 油 塩 青のり
15	木	牛乳 きゅっごせんべい	ごはん ハンバーグ カレースパゲティ 野菜スープ バナナ 麦茶	豚肉 玉葱 卵 豆乳 塩 こしょう 油 ケチャップ ソース スパゲティ ベーコン 玉葱 油 カレー粉 中濃ソース 鶏がらスープ 塩 じゃがいも 人参 キャベツ ウィンナー 鶏がらスープ 塩 しょうゆ バナナ 麦茶	牛乳 ロールケーキ	牛乳 カスタードロールケーキ (4・5才児 ショコラロール)
16	金	牛乳 あんぱんまんせんべい	ごはん 肉じゃが のり佃煮 みそ汁 すいか 麦茶	豚肉 じゃがいも 玉葱 人参 マロニー 油 砂糖 しょうゆ みりん 削り節 のり佃煮 削り節 焼豆 豆腐 みそ わかめ すいか 麦茶	牛乳 せんべい	牛乳 せんべい
17	土	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん ハヤシソース バナナ 麦茶	油 ベーコン 人参 玉葱 じゃがいも ハヤシルウ バナナ 麦茶	牛乳 やわらかおかし	牛乳 やわらかおかし
19	月	牛乳 クッキー	ごはん 鮭のカレーマヨ焼き こふきいも 野菜スープ ーロゼリー 麦茶	生鮭 塩 こしょう ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク カレー粉 じゃがいも 塩 ハセリ キャベツ 玉葱 人参 ベーコン えのき 鶏がらスープ 塩 こしょう ーロゼリー 麦茶	牛乳 ホームパイ	牛乳 ホームパイ
20	火	牛乳 あんぱんまんせんべい	ごはん のしどり きゅうりのおかかあえ みそ汁 オレンジ 麦茶	鶏肉 豚肉 玉葱 生姜 でんぷん みそ しょうゆ 砂糖 油 ごま きゅうり キャベツ 人参 塩 しょうゆ 削り節 削り節 豆腐 あおさ みそ オレンジ 麦茶	牛乳 おやつうどん	ゆでうどん 塩 しょうゆ みりん 人参 わかめ 油揚げ 削り節
21	水	牛乳 ソースせんべい	ごはん 麻婆豆腐 レアチーズ チンゲン菜のスープ 麦茶	油 生姜 にんにく 豚肉 葱 人参 砂糖 みそ しょうゆ 豆腐 でんぷん ごま油 チーズ 鶏肉 玉葱 人参 マロニー 鶏がらスープ チンゲン菜 しょうゆ 塩 ごま油 麦茶	牛乳 メロンパン	牛乳 メロンパン
22	木	牛乳 おやつのソフトせんべい	ごはん かぼちゃの豆乳米粉グラタン ふりかけ ミネストローネ バナナ 麦茶	油 鶏肉 玉葱 かぼちゃ 鶏がらスープ 豆乳 バター 米粉 マカロニ 生クリーム 塩 こしょう チーズ パン粉 ふりかけ ベーコン 玉葱 人参 トマト キャベツ 鶏がらスープ 油 塩 こしょう バナナ 麦茶	牛乳 おかしチーズおにぎり	牛乳 米 削り節 チーズ しょうゆ
23	金	牛乳 白い風船	ごはん 鶏肉とじゃがいもの甘からめ キャベツの昆布あえ みそ汁 バナナ 麦茶	鶏肉 酒 塩 でんぷん 油 じゃがいも しょうゆ 砂糖 みりん キャベツ 人参 塩 昆布 しょうゆ 削り節 もやし 油揚げ 豆腐 みそ わかめ バナナ 麦茶	牛乳 飲むヨーグルト せんべい	飲むヨーグルト せんべい
24	土	牛乳 ソースせんべい	ごはん ウィンナーカレー バナナ 麦茶	ウィンナー じゃがいも 玉葱 人参 油 カレールウ 中濃ソース バナナ 麦茶	牛乳 お米のデザート	牛乳 お米のデザート
26	月	牛乳 ほろソフトせんべい	ごはん 五目炒め煮 のり すまし汁 バナナ 麦茶	油 鶏肉 人参 じゃがいも さつま揚げ 砂糖 しょうゆ みりん でんぷん 味付のり 削り節 豆腐 かまぼこ 玉葱 しょうゆ 塩 バナナ 麦茶	牛乳 フルーツポンチ	みかんシロップ漬 カクテルゼリー(原材料確認) 白桃シロップ漬 りんごジュース
27	火	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん ナゲット(ケチャップ) ポテトサラダ レタスのスープ バナナ 麦茶	鶏肉 豆腐 玉葱 にんにく 生姜 塩 こしょう でんぷん 油 ケチャップ ハム 油 じゃがいも きゅうり 人参 ノンエッグマヨネーズ レタス カニかまぼこ 玉葱 鶏がらスープ しょうゆ 塩 こしょう ごま油 でんぷん バナナ 麦茶	牛乳 レモンケーキ	牛乳 レモンケーキ
28	水	牛乳 せんべい	ごはん かじきのかりんとう風 もやしチャップルー みそ汁 オレンジ 麦茶	かじき でんぷん 油 しょうゆ 砂糖 ごま 削り節 油 ハム もやし 人参 豆腐 卵 ぼろろ 鶏がらスープ 塩 小松菜 しょうゆ ごま油 削り節 焼豆 キャベツ みそ 削り節 オレンジ 麦茶	牛乳 ゼリー やわらかおかし	ゼリー やわらかおかし
29	木	牛乳 クッキー	ごはん 鶏肉の照り焼き 切り干し大根 みそ汁 すいか 麦茶	鶏肉 生姜 酒 しょうゆ みりん 砂糖 切り干し大根 人参 油揚げ ちくわ 油 砂糖 しょうゆ 酒 削り節 豆腐 えのきだけ みそ すいか 麦茶	牛乳 ツナしょうゆおにぎり	牛乳 米 ツナ油漬 みりん しょうゆ 砂糖 酒
30	金	牛乳 あんぱんまんせんべい	ごはん ポークカレー フレンチサラダ 福神漬け バナナ 麦茶	油 豚肉 生姜 玉葱 人参 じゃがいも りんご カレールウ 中濃ソース ツナ油漬 キャベツ コーン きゅうり りんご 酢 砂糖 油 塩 福神漬け バナナ 麦茶	牛乳 にんじんケーキ	牛乳 ホットケーキ粉 人参 卵 牛乳 砂糖 バター

目録量	(3歳未満児)	(3歳以上児)	平均	(3歳未満児)	(3歳以上児)
エネルギー	533kcal	558kcal	エネルギー	543kcal	563kcal
たんぱく質	14.3~28.6g	15.2~21.6g	たんぱく質	20.9g	21.9g
脂質	13.6~27.8g	12.4~18.4g	脂質	18.9g	18.7g
食塩	1.6g	1.5g	食塩	1.8g	1.9g

※ご家庭で食べたことのない食品等ございましたら、園にお知らせください。  
※材料の都合により、献立が変わることがあります。  
上記の食品以外も使用することがあります。

毎月19日は  
食育の日



そば除去

(調味料・加工品は  
確認)

# 6月の献立予定表

令和5年度 みらいこども園

項目		3歳未満児		3歳未満児・3歳以上児			
日	曜日	10時食	副食	献立	材料名	3時食	材料名(手作りのみ表示)
1	木	牛乳 ぽんソフトせんべい	ごはん	かじきのみそ煮 野菜のごまあえ いなか汁 オレンジ 麦茶	かじき 生姜 砂糖 みそ 酒 みりん 小松菜 キャベツ 人参 ごま 砂糖 しょうゆ 削り節 豚肉 人参 大根 油揚げ じゃがいも しょうゆ みりん 葱 オレンジ 麦茶	牛乳 豆腐ボール	牛乳 ホットケーキ粉 豆腐 卵 砂糖 塩 油 粉糖
2	金	牛乳 あんぱんまんせんべい	ごはん	ハヤシソース 春雨サラダ バナナ 麦茶	油 豚肉 人参 玉葱 じゃがいも マッシュルーム ハヤシルウ きゅうり ハム 油 マロニー キャベツ りんご 酢 砂糖 塩 油 バナナ 麦茶	牛乳 クリームパン	牛乳 クリームパン
🍷 かぞくの集い 🍷							
5	月	牛乳 まっごせんべい	ごはん	焼き鮭 切干し大根の煮物 ほうとう風うどん汁 オレンジ 麦茶	鮭 油 鶏肉 人参 切干大根 油揚げ 砂糖 しょうゆ みりん 削り節 豚肉 人参 かぼちゃ みそ うどん 葱 オレンジ 麦茶	プリン	プリン
6	火	牛乳 ウエハース	ごはん	鶏肉のオーロラソース コールスローサラダ コーンミルクスープ バナナ 麦茶	鶏肉 ごしょう 塩 油 でんぷん ケチャップ ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ハム 油 キャベツ きゅうり 人参 りんご 酢 砂糖 油 塩 バナナ 麦茶 クリームコーン 玉葱 じゃがいも コーン 牛乳 生クリーム 鶏がらスープ 塩 ハセリ 米粉	牛乳 じゃこトースト	牛乳 ハン ノンエッグマヨネーズ 青のり ちりめんじゃこ
7	水	牛乳 あんぱんまんせんべい	ごはん	白身魚の薬味ソースかけ カリコリ漬け みそ汁 オレンジ 麦茶	白身魚 でんぷん 油 りんご 酢 しょうゆ 砂糖 葱 生姜 きゅうり 人参 たくあん しょうゆ ごま 削り節 じゃがいも 油揚げ わかめ みそ オレンジ 麦茶	牛乳 クッキー	牛乳 クッキー
8	木	牛乳 ソースせんべい	ごはん	米粉のつくね焼き 人参グラッセ みそ汁 オレンジ 麦茶	豚肉 鶏肉 玉葱 塩 ごしょう みそ 油 米粉 しょうゆ 酒 砂糖 でんぷん バター 人参 コーン 鶏がらスープ 砂糖 塩 削り節 キャベツ 油揚げ みそ オレンジ 麦茶	牛乳 わかめおにぎり	牛乳 米 わかめごはんの素
9	金	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん	豚肉のみそ炒め マカロニサラダ すまし汁 バナナ 麦茶	油 豚肉 生姜 人参 もやし キャベツ みそ みりん 酒 ごま油 マカロニ きゅうり コーン ハム 油 ノンエッグマヨネーズ 削り節 玉葱 わかめ 豆腐 しょうゆ 塩 バナナ 麦茶	牛乳 マシュマロサンド	牛乳 ルヴァン マシュマロ
10	土	牛乳 ぽんソフトせんべい	ごはん	チキンカレー バナナ 麦茶	鶏ささみ じゃがいも 玉葱 人参 油 カレールウ 中濃ソース バナナ 麦茶	牛乳 お米のデザート	牛乳 お米のデザート
12	月	牛乳 あんぱんまんせんべい	ごはん	ビビンバ(肉炒め) (もやしナムル・ほうれん草ナムル) わかめスープ バナナ 麦茶	油 にんにく 葱 豚肉 鶏肉 砂糖 酒 赤みそ しょうゆ もやし 人参 塩 しょうゆ 砂糖 りんご 酢 ほうれん草 コーン しょうゆ ごま油 ごま 玉葱 鶏がらスープ 豆腐 香辛料 ごしょう しょうゆ わかめ バナナ 麦茶	ヨーグルト せんべい	ヨーグルト せんべい
13	火	牛乳 白い風船	ごはん	チキンのパーベキュウソースかけ ごまドレサダ みそ汁 オレンジ 麦茶	鶏肉 生姜 しょうゆ 酒 りんご にんにく しょうゆ 砂糖 レモン汁 キャベツ 人参 きゅうり ノンエッグマヨネーズ ごま しょうゆ 削り節 えのきたけ 豆腐 みそ 葱 オレンジ 麦茶	牛乳 おやつ・ミートマカロニ	牛乳 マカロニ 豚肉 玉葱 油 鶏がらスープ ケチャップ 中濃ソース 砂糖 ハセリ
14	水	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん	かじきの照り焼き 酢みそあえ すまし汁 バナナ 麦茶	かじき しょうゆ 酒 みりん 砂糖 生姜 きゅうり かまぼこ わかめ もやし みそ 酢 砂糖 ごま 削り節 人参 しめじ 豆腐 塩 しょうゆ 葱 バナナ 麦茶	牛乳 のり塩ポテト	牛乳 じゃがいも 油 塩 青のり
15	木	牛乳 まっごせんべい	ごはん	ハンバーグ カレースパゲティ 野菜スープ バナナ 麦茶	豚肉 玉葱 ハン粉 豆乳 塩 ごしょう 油 ケチャップ ソース スパゲティ ベーコン 玉葱 油 カレー粉 中濃ソース 鶏がらスープ 塩 じゃがいも 人参 キャベツ ウィンナー 鶏がらスープ 塩 しょうゆ バナナ 麦茶	牛乳 ロールケーキ	牛乳 カスタードロールケーキ (4・5才児 ショコラロール)
16	金	牛乳 あんぱんまんせんべい	ごはん	肉じゃが のり佃煮 みそ汁 すいか 麦茶	豚肉 じゃがいも 玉葱 人参 マロニー 油 砂糖 しょうゆ みりん 削り節 のり 佃煮 削り節 焼豆 豆腐 みそ わかめ すいか 麦茶	牛乳 せんべい	牛乳 せんべい
17	土	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん	ハヤシソース バナナ 麦茶	油 ベーコン 人参 玉葱 じゃがいも ハヤシルウ バナナ 麦茶	牛乳 やわらかおかき	牛乳 やわらかおかき
19	月	牛乳 クッキー	ごはん	鮭のカレーマヨ焼き こふきいも 野菜スープ ーロゼリー 麦茶	生鮭 ごしょう ノンエッグマヨネーズ コーンフ레이크 カレー粉 じゃがいも 塩 ハセリ キャベツ 玉葱 人参 ベーコン えのきたけ 鶏がらスープ 塩 ごしょう ーロゼリー 麦茶	牛乳 ホームパイ	牛乳 ホームパイ
20	火	牛乳 あんぱんまんせんべい	ごはん	のしどり きゅうりのおかかあえ みそ汁 オレンジ 麦茶	鶏肉 豚肉 玉葱 生姜 でんぷん みそ しょうゆ 砂糖 油 ごま きゅうり キャベツ 人参 塩 しょうゆ 削り節 削り節 豆腐 あおさ みそ オレンジ 麦茶	牛乳 おやつうどん	牛乳 ゆでうどん 塩 しょうゆ みりん 人参 わかめ 油揚げ 削り節
21	水	牛乳 ソースせんべい	ごはん	麻婆豆腐 レアチーズ チンゲン菜のスープ 麦茶	油 生姜 にんにく 豚肉 葱 人参 砂糖 みそ しょうゆ 豆腐 でんぷん ごま油 チーズ 鶏肉 玉葱 人参 マロニー 鶏がらスープ チンゲン菜 しょうゆ 塩 ごま油 麦茶	牛乳 メロンパン	牛乳 メロンパン
22	木	牛乳 ぽんソフトせんべい	ごはん	かぼちゃの豆乳米粉グラタン ふりかけ ミネストローネ バナナ 麦茶	油 鶏肉 玉葱 かぼちゃ 鶏がらスープ 豆乳 バター 米粉 マカロニ 生クリーム 塩 しょうゆ チーズ バナナ粉 ふりかけ ベーコン 玉葱 人参 トマト キャベツ 鶏がらスープ 油 塩 しょうゆ バナナ 麦茶	牛乳 おかかチーズおにぎり	牛乳 米 削り節 チーズ しょうゆ
23	金	牛乳 白い風船	ごはん	鶏肉とじゃがいもの甘からめ キャベツの昆布あえ みそ汁 バナナ 麦茶	鶏肉 酒 塩 でんぷん 油 じゃがいも しょうゆ 砂糖 みりん キャベツ 人参 塩 昆布 しょうゆ 削り節 もやし 油揚げ 豆腐 みそ わかめ バナナ 麦茶	牛乳 飲むヨーグルト せんべい	牛乳 飲むヨーグルト せんべい
24	土	牛乳 ソースせんべい	ごはん	ウィンナーカレー バナナ 麦茶	ウィンナー じゃがいも 玉葱 人参 油 カレールウ 中濃ソース バナナ 麦茶	牛乳 お米のデザート	牛乳 お米のデザート
26	月	牛乳 ぽんソフトせんべい	ごはん	五目炒め煮 のり すまし汁 バナナ 麦茶	油 鶏肉 人参 じゃがいも さつま揚げ 砂糖 しょうゆ みりん でんぷん 味付のり 削り節 豆腐 かまぼこ 玉葱 しょうゆ 塩 バナナ 麦茶	牛乳 フルーツポンチ	牛乳 みかんシロップ漬 カクトルゼリー(原材料確認) 白桃シロップ漬 りんごジュース
27	火	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん	ナゲット(ケチャップ) ポテトサラダ レタスのスープ バナナ 麦茶	鶏肉 豆腐 玉葱 にんにく 生姜 塩 ごしょう でんぷん 油 ケチャップ ハム 油 じゃがいも きゅうり 人参 ノンエッグマヨネーズ レタス カニ かまぼこ 玉葱 鶏がらスープ しょうゆ 塩 しょうゆ ごま油 でんぷん バナナ 麦茶	牛乳 レモンケーキ	牛乳 レモンケーキ
28	水	牛乳 せんべい	ごはん	かじきのかりんと風 もやしチャンルー みそ汁 オレンジ 麦茶	かじき でんぷん 油 しょうゆ 砂糖 ごま 削り節 油 ハム もやし 人参 豆腐 卵 鶏がらスープ 塩 小松菜 しょうゆ ごま油 削り節 焼豆 キャベツ みそ 削り節 オレンジ 麦茶	牛乳 ゼリー やわらかおかき	牛乳 ゼリー やわらかおかき
29	木	牛乳 クッキー	ごはん	鶏肉の照り焼き 切り干し大根 みそ汁 すいか 麦茶	鶏肉 生姜 酒 しょうゆ みりん 砂糖 切り干し大根 人参 油揚げ ちくわ 油 砂糖 しょうゆ 酒 削り節 豆腐 玉葱 えのきたけ みそ すいか 麦茶	牛乳 ツナしょうゆおにぎり	牛乳 米 ツナ油漬 みりん しょうゆ 砂糖 酒
30	金	牛乳 あんぱんまんせんべい	ごはん	ポークカレー フレンチサラダ 福神漬け バナナ 麦茶	油 豚肉 生姜 玉葱 人参 じゃがいも りんご カレールウ 中濃ソース ツナ油漬 キャベツ コーン きゅうり りんご 酢 砂糖 油 塩 福神漬け バナナ 麦茶	牛乳 にんじんケーキ	牛乳 ホットケーキ粉 人参 卵 牛乳 砂糖 バター

目標量	(3歳未満児)	(3歳以上児)
エネルギー	533kcal	558kcal
たんぱく質	14.3~28.6g	14.6~21.5g
脂質	13.6~27.9g	12.4~18.4g
食塩	1.6g	1.5g

平均	(3歳未満児)	(3歳以上児)
エネルギー	527kcal	563kcal
たんぱく質	20.6g	22.2g
脂質	18.1g	18.3g
食塩	1.8g	2.0g

※上記の食品以外も使用することがあります。  
※調理室・製造工場内ではアレルギー物質を含む食品を取り扱う  
場合があります。重症のアレルギーの方は園にお知らせください。

毎月19日は  
食育の日



# 卵除去

(調味料・加工品  
は確認)

# 6月の献立予定表

令和5年度 未来こども園

項目	3歳未満児		3歳未満児・3歳以上児		
	日曜日	10時間食	副食 献立	材料名	
1	木	牛乳 ほつソフトせんべい	ごはん かじきのみそ煮 野菜のごまあえ いなかつ オレンジ 麦茶	かじき 生姜 砂糖 みそ 酒 みりん 小松菜 キャベツ 人参 ごま 砂糖 しょうゆ 削り節 鶏肉 人参 大根 油揚げ じゃがいも しょうゆ みりん 葱 オレンジ 麦茶	
2	金	牛乳 あんぱんまんせんべい	ごはん ハヤシソース 春雨サラダ バナナ 麦茶	油 豚肉 人参 玉葱 じゃがいも マッシュルーム ハヤシルウ きゅうり ハム 油 マロニー キャベツ りんご 酢 砂糖 塩 油 バナナ 麦茶	
3	土	🍷🍷 かそくの集い 🍷🍷			
5	月	牛乳 まっこせんべい	ごはん 焼き鮭 切干し大根の煮物 ほうとう風うどん汁 オレンジ 麦茶	鮭 鶏肉 人参 切干し大根 油揚げ 砂糖 しょうゆ みりん 削り節 豚肉 人参 かぼちゃ みそ とうもろこし 葱 オレンジ 麦茶	
6	火	牛乳 ウエハース	ごはん 鶏肉のオーロラソース コールスローサラダ コーンミルクスープ バナナ 麦茶	鶏肉 こしょう 塩 油 でんぷん ケチャップ ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ハム 油 キャベツ きゅうり 人参 りんご 酢 砂糖 塩 油 バナナ 麦茶 クリームコーン 玉葱 じゃがいも コーン 牛乳 生クリーム 鶏がらスープ 塩 ハセリ 米粉	
7	水	牛乳 あんぱんまんせんべい	ごはん 白身魚の薬味ソースかけ カリコリ漬 みそ汁 オレンジ 麦茶	白身魚 でんぷん 油 りんご 酢 しょうゆ 砂糖 葱 生姜 きゅうり 人参 たくあん しょうゆ ごま 削り節 じゃがいも 油揚げ わかめ みそ オレンジ 麦茶	
8	木	牛乳 ソースせんべい	ごはん 米粉のつくね焼き 人参グラッセ みそ汁 オレンジ 麦茶	豚肉 鶏肉 玉葱 塩 こしょう みそ 油 米粉 しょうゆ 酒 砂糖 でんぷん バター 人参 コーン 鶏がらスープ 砂糖 塩 削り節 キャベツ 油揚げ みそ オレンジ 麦茶	
9	金	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん 豚肉のみそ炒め マカロニサラダ すまし汁 バナナ 麦茶	油 豚肉 生姜 人参 もやし キャベツ みそ みりん 酒 ごま油 マカロニ きゅうり コーン ハム 油 ノンエッグマヨネーズ 削り節 玉葱 わかめ 豆腐 しょうゆ 塩 バナナ 麦茶	
	土	牛乳 お米のデザート	ごはん チキンカレー バナナ 麦茶	鶏ささみ じゃがいも 玉葱 人参 油 カレールウ 中濃ソース バナナ 麦茶	
12	月	牛乳 あんぱんまんせんべい	ごはん ビビンバ (肉炒め) (もやしナムル・ほうれん草ナムル) わかめスープ バナナ 麦茶	油 にんにく 葱 豚肉 鶏肉 砂糖 酒 赤みそ しょうゆ もやし 人参 塩 しょうゆ 砂糖 りんご 酢 ほうれん草 コーン しょうゆ ごま油 ごま 玉葱 鶏がらスープ 豆腐 春雨 塩 こしょう しょうゆ わかめ バナナ 麦茶	
13	火	牛乳 白い風船	ごはん チキンのパネケウソースかけ ごまドレサラダ みそ汁 オレンジ 麦茶	鶏肉 生姜 しょうゆ 酒 りんご にんにく しょうゆ 砂糖 レモン汁 キャベツ 人参 きゅうり ノンエッグマヨネーズ ごま しょうゆ 削り節 えのきたけ 豆腐 みそ 葱 オレンジ 麦茶	
14	水	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん かじきの照り焼き 酢みそあえ すまし汁 バナナ 麦茶	かじき しょうゆ 酒 みりん 砂糖 生姜 きゅうり かまぼこ わかめ もやし みそ 砂糖 ごま 削り節 人参 しめじ 豆腐 塩 しょうゆ 葱 バナナ 麦茶	
15	木	牛乳 まっこせんべい	ごはん ハンバーグ カレースパゲティ 野菜スープ バナナ 麦茶	豚肉 玉葱 人参 粉 豆乳 塩 こしょう 油 ケチャップ ソース スパゲティ ベーコン 玉葱 油 カレー粉 中濃ソース 鶏がらスープ 塩 じゃがいも 人参 キャベツ ワインナー 鶏がらスープ 塩 しょうゆ バナナ 麦茶	
16	金	牛乳 あんぱんまんせんべい	ごはん 肉じゃが のり佃煮 みそ汁 すいか 麦茶	豚肉 じゃがいも 玉葱 人参 マロニー 油 砂糖 しょうゆ みりん 削り節 のり 佃煮 削り節 焼豆 豆腐 みそ わかめ すいか 麦茶	
17	土	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん ハヤシソース バナナ 麦茶	油 ベーコン 人参 玉葱 じゃがいも ハヤシルウ バナナ 麦茶	
19	月	牛乳 クッキー	ごはん 鮭のカレーマヨ焼き こふきいも 野菜スープ ーロゼリー 麦茶	生鮭 塩 こしょう ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク カレー粉 じゃがいも 塩 ハセリ キャベツ 玉葱 人参 ベーコン えのきたけ 鶏がらスープ 塩 こしょう ーロゼリー 麦茶	
20	火	牛乳 あんぱんまんせんべい	ごはん のしどり きゅうりのおかかあえ みそ汁 オレンジ 麦茶	鶏肉 豚肉 玉葱 生姜 でんぷん みそ しょうゆ 砂糖 油 ごま きゅうり キャベツ 人参 塩 しょうゆ 削り節 削り節 豆腐 あおさ みそ オレンジ 麦茶	
21	水	牛乳 ソースせんべい	ごはん 麻婆豆腐 レアチーズ チンゲン菜のスープ 麦茶	油 生姜 にんにく 豚肉 葱 人参 砂糖 みそ しょうゆ 豆腐 でんぷん ごま油 チーズ 鶏肉 玉葱 人参 マロニー 鶏がらスープ チンゲン菜 しょうゆ 塩 ごま油 麦茶	
22	木	牛乳 お米のデザート	ごはん かぼちゃの豆乳米粉グラタン ふりかけ ミネストローネ バナナ 麦茶	油 鶏肉 玉葱 かぼちゃ 鶏がらスープ 豆乳 パター 米粉 マカロニ 生クリーム 塩 こしょう チーズ パン粉 ふりかけ ベーコン 玉葱 人参 トマト キャベツ 鶏がらスープ 油 塩 こしょう バナナ 麦茶	
23	金	牛乳 白い風船	ごはん 鶏肉とじゃがいもの甘からめ キャベツの昆布あえ みそ汁 バナナ 麦茶	鶏肉 酒 塩 でんぷん 油 じゃがいも しょうゆ 砂糖 みりん キャベツ 人参 塩 昆布 しょうゆ 削り節 もやし 油揚げ 豆腐 みそ わかめ バナナ 麦茶	
24	土	牛乳 ソースせんべい	ごはん ワインナーカレー バナナ 麦茶	ワインナー じゃがいも 玉葱 人参 油 カレールウ 中濃ソース バナナ 麦茶	
26	月	牛乳 ほつソフトせんべい	ごはん 五目炒め煮 のり すまし汁 バナナ 麦茶	油 鶏肉 人参 じゃがいも さつま揚げ 砂糖 しょうゆ みりん でんぷん 味のり 削り節 豆腐 かまぼこ 玉葱 しょうゆ 塩 バナナ 麦茶	
27	火	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん ナゲット (ケチャップ) ポテトサラダ レタスのスープ バナナ 麦茶	鶏肉 豆腐 玉葱 にんにく 生姜 塩 こしょう でんぷん 油 ケチャップ ハム 油 じゃがいも きゅうり 人参 ノンエッグマヨネーズ レタス カニ かまぼこ 玉葱 鶏がらスープ しょうゆ 塩 こしょう ごま油 でんぷん バナナ 麦茶	
28	水	ヤクルト せんべい	ごはん かじきのかりんと風 もやしチャンプルー (卵そぼろ除去) みそ汁 オレンジ 麦茶	かじき でんぷん 油 しょうゆ 砂糖 ごま 削り節 油 ハム もやし 人参 豆腐 (卵除去) 鶏がらスープ 塩 小松菜 しょうゆ ごま油 削り節 焼豆 キャベツ みそ 削り節 オレンジ 麦茶	
29	木	牛乳 クッキー	ごはん 鶏肉の照り焼き 切り干し大根 みそ汁 すいか 麦茶	鶏肉 生姜 酒 しょうゆ みりん 砂糖 切り干し大根 人参 油揚げ ちくわ 油 砂糖 しょうゆ 酒 削り節 豆腐 玉葱 えのきたけ みそ すいか 麦茶	
30	金	牛乳 あんぱんまんせんべい	ごはん ポークカレー フレンチサラダ 福神漬け バナナ 麦茶	油 豚肉 生姜 玉葱 人参 じゃがいも りんご カレールウ 中濃ソース ツナ 油漬 キャベツ コーン きゅうり りんご 酢 砂糖 塩 油 福神漬け バナナ 麦茶	

目標量	(3歳未満児)	(3歳以上児)	平均	(3歳未満児)	(3歳以上児)
エネルギー	535kcal	558kcal	エネルギー	543kcal	565kcal
たんぱく質	14.3~28.6g	15.2~21.6g	たんぱく質	20g	21.0g
脂質	13.6~27.8g	12.4~18.4g	脂質	18.9g	18.7g
食塩	1.5g	1.9g	食塩	1.8g	1.9g

※上記の食品以外も使用することがあります。  
※調理室・製造工場内ではアレルギー物質を含む食品を取り扱う  
場合があります。 重度のアレルギーの方は固くお知らせください。  
※アレルギー対応メニュー 実施日についてはお電話にてお問い合わせください。

毎月19日は  
食育の日

