



# 6月の献立表



3歳以上児／3歳未満児

令和6年6月  
くまの子俱樂部三室保育園本館

日	曜日	朝おやつ	昼食	午後おやつ	3色分類			I補給 - (kcal) タパク(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
					あか (体をつくる・血や肉になる)	黄 (力や体温のもとになる)	みどり (体の調子を整える)	
1	土	麦茶 おせんべい	ミートソース丼 味噌汁 オレンジ	牛乳 いちごジャム サンド	ぶたひき肉、わかめ、み そ、牛乳	米、米粉、なたね油、 じゃがいも、角型食パ ン、いちごジャム、せん べい	たまねぎ、にんじん、ト マト缶、ネーブル	552(449) 19.9(16) 16.1(12.7) 1.4(1.1)
3	月	牛乳 おせんべい	ごはん 鶏肉のレモン照り焼き 切り干し大根の煮物 味噌汁	牛乳 ハムチーズ 蒸しパン	鶏もも、だいず、竹輪、 厚揚げ、みそ、牛乳、豆 乳、ロースハム、ピザ用 チーズ	米、なたね油、砂糖、 ホットケーキミックス、 せんべい	レモン、切干大根、にん じん、さやいんげん、な す、たまねぎ	561(493) 25.2(21.8) 20.1(17.9) 1.8(1.7)
4	火	牛乳 きなこせんべい	ごはん マーボーなす 春雨サラダ バナナ	牛乳 きなこ揚げパン	ぶたひき肉、豆腐、み そ、牛乳、きなこ	米、ごま油、砂糖、片栗 粉、はるさめ、白いりご ま、コッパン(保育 園)、なたね油、グラ ニュー糖、きなこせんべい	干しいたけ、にんじ ん、たまねぎ、なす、も やし、きゅうり、バナナ	577(499) 19.4(17.4) 17(15.4) 1.1(1)
5	水	牛乳 かぼちゃポーロ	わかめうどん ぶりのみそマヨ焼き キャベツのごま和え	牛乳 きつねおにぎり	鶏もも、わかめ、ぶり、 みそ、牛乳、油揚げ	ゆでうどん、なたね油、 砂糖、マヨドレ(アレ ルギーフリー)、白すりご ま、米、かぼちゃポーロ	根深ねぎ、にんじん、 キャベツ	531(468) 25.9(22.4) 21.6(19.2) 1.7(1.5)
6	木	牛乳 おせんべい	ごはん ポークビーンズ ツナコーンサラダ 味噌汁	飲むヨーグルト のり塩 お麩ラスク	豚もも、だいず、ツナ、 豆腐、わかめ、みそ、飲 むヨーグルト、あおの り、牛乳	米、じゃがいも、砂糖、 なたね油、焼きふ、パ ター、せんべい	にんじん、たまねぎ、ト マト缶、キャベツ、きゅ うり、コーン	487(433) 21.1(18.7) 13.9(13) 2.1(1.9)
7	金	牛乳 ビーノ	スーパー栄養ふりかけごはん 肉団子スープ わかめサラダ	牛乳 ウィークエンド シトロン	あおのり、かつお節、ぶ たひき肉、わかめ、牛乳	米、白すりごま、片栗粉、 はるさめ、ごま油、砂糖、 薄力粉、バター、マー マレード、粉糖、ビーノ	根深ねぎ、にんじん、 キャベツ、たまねぎ、も やし、きゅうり、レモン	575(508) 19.2(17) 19.6(18.3) 1.2(1.3)
8	土	麦茶 おせんべい	ビビンバ丼 味噌汁 バナナ 	麦茶 ブルーベリー ジャムサンド	ぶたひき肉、みそ、油揚 げ	米、砂糖、ごま油、白いり ごま、さつまいも、角型食 パン、ブルーベリージャ ム、せんべい	たまねぎ、しょうが、も やし、ほうれんそう、に んじん、バナナ	530(435) 17.5(14.3) 12.4(9.8) 1.4(1.2)
10	月	牛乳 おせんべい	ごはん 鶏肉の甘辛煮 きゅうりのツナマヨ和え 味噌汁	牛乳 シュガートースト	鶏もも、ツナ、わかめ、 みそ、牛乳	米、砂糖、マヨドレ(アレ ルギーフリー)、じゃがい も、なたね油、角型食パ ン、グラニュー糖、パ ター、せんべい	たまねぎ、にんじん、 きゅうり、もやし、コー ン	578(505) 22.3(19.6) 21.2(18.7) 1.7(1.4)
11	火	牛乳 きなこせんべい	ごはん タラのピザ焼き キャベツの磯和え 味噌汁	牛乳 メープルバナナ マフィン	すけとうだら、ピザ用 チーズ、焼きのり、油揚 げ、みそ、牛乳	米、砂糖、さつまいも、 ホットケーキミックス、 バター、メープルシロッ プ、きなこせんべい	キャベツ、もやし、にん じん、たまねぎ、バナナ	520(461) 22(19.6) 12.1(11.2) 1.8(1.5)
12	水	牛乳 かぼちゃポーロ	ポークカレー ブロッコリーのおかか和え バナナ	牛乳 あじさいゼリー おせんべい	豚ばら、かつお節、牛 乳、寒天	米、じゃがいも、なたね 油、砂糖、せんべい、か ぼちゃポーロ	たまねぎ、にんじん、 キャベツ、ブロッコ リー、もやし、バナナ、 ぶどうジュース、りんご ジュース	629(544) 16.4(14.8) 22.3(19.7) 1.1(1)
13	木	牛乳 おせんべい	ごはん チキンカツ ゆでキャベツ 味噌汁	牛乳 コーンフレーク ヨーグルト	鶏もも、みそ、だいず、 厚揚げ、牛乳、ヨーグル ト、脱脂粉乳	米、薄力粉、パン粉、な たね油、砂糖、コーンフ レーク、せんべい	キャベツ、切干大根、た まねぎ、にんじん、かほ ちゃ	596(518) 23.3(20.5) 18.4(16.6) 1.7(1.5)
14	金	ジョア ビーノ	ジャージャーめん 中華スープ ヨーグルト	牛乳 おかマヨ おにぎり	ぶたひき肉、豆腐、み そ、元気ヨーグルト、牛 乳、かつお節、ジョア マスカット	中華めん、なたね油、砂 糖、米、マヨドレ(アレ ルギーフリー)、ビーノ	たまねぎ、にんじん、な す、きゅうり、コーン、 キャベツ	555(514) 24.1(23.7) 19(16.1) 1.5(1.4)
15	土	麦茶 おせんべい	ミートソース丼 味噌汁 オレンジ	牛乳 いちごジャム サンド	ぶたひき肉、わかめ、み そ、牛乳	米、米粉、なたね油、 じゃがいも、角型食パ ン、いちごジャム、せん べい	たまねぎ、にんじん、ト マト缶、ネーブル	552(449) 19.9(16) 16.1(12.7) 1.4(1.1)

日	曜日	朝おやつ	昼食	午後おやつ	3色分類			1人分 (kcal) ﾀﾞﾊﾞｸﾞ(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
					あか	黄	みどり	
					(体をつくる・血や肉になる)	(力や体温のもとになる)	(体の調子を整える)	
17	月	牛乳 おせんべい	ごはん 酢鶏 春雨スープ	牛乳 スイートポテト	鶏もも、ベーコン、牛乳、脱脂粉乳、豆乳	米、じゃがいも、なたね油、砂糖、片栗粉、はるさめ、さつまいも、バター、黒いりごま、せんべい	たまねぎ、にんじん、ピーマン、干しいたけ、キャベツ	544(477) 17.8(16.3) 16.2(14.7) 0.8(0.8)
18	火	牛乳 きなこせんべい	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き ひじきの煮物 けんちん汁	牛乳 チョコバナナ 蒸しパン	鶏もも、みそ、ひじき、だいず、竹輪、豆腐、牛乳、豆乳	米、砂糖、白すりごま、なたね油、こんにゃく、じゃがいも、ホットケーキミックス、きなこせんべい	にんじん、れんこん、だいこん、ごぼう、しいたけ、バナナ	563(490) 22.6(19.7) 17.5(15.8) 1.6(1.5)
19	水	牛乳 かぼちゃポーロ	コッペパン 照り焼きハンバーグ コールスローサラダ スープ	牛乳 わかめおにぎり	鶏ひき肉、ぶたひき肉、豆腐、ベーコン、牛乳	コッペパン(保育園)、砂糖、マヨドレ(アレルギーフリー)、米、かぼちゃポーロ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、えのきたけ	476(422) 20.8(18.3) 16.5(15.1) 1.6(1.5)
20	木	牛乳 おせんべい	ごはん 肉豆腐 味噌汁 オレンジ	牛乳 マカロニ きなこ(黒蜜)	豚もも、豆腐、わかめ、みそ、牛乳、きなこ	米、しらたき、砂糖、じゃがいも、なたね油、マカロニ、せんべい、黒砂糖	たまねぎ、えのきたけ、にんじん、しいたけ、ネーブル	545(478) 22.2(19.6) 14(12.9) 1(0.9)
21	金	牛乳 ビーノ	ごはん ぶりのみそマヨ焼き ほうれんそうのごま和え すまし汁	牛乳 豆腐ドーナツ	ぶり、みそ、鶏もも、豆腐、牛乳	米、砂糖、マヨドレ(アレルギーフリー)、白すりごま、ホットケーキミックス、ビーノ、なたね油、グラニュー糖	ほうれんそう、にんじん、キャベツ、かぶ	574(506) 25.5(22) 21.4(19.7) 1.5(1.3)
22	土	麦茶 おせんべい	ピピン丼 味噌汁 バナナ	麦茶 ブルーベリー ジャムサンド	ぶたひき肉、みそ、油揚げ	米、砂糖、ごま油、白いりごま、さつまいも、角型食パン、ブルーベリージャム、せんべい	たまねぎ、しょうが、もやし、ほうれんそう、にんじん、バナナ	530(435) 17.5(14.3) 12.4(9.8) 1.4(1.2)
24	月	牛乳 おせんべい	にんじんバターライス クリームシチュー ツナコーンサラダ	牛乳 カレーポテト	鶏もも、牛乳、脱脂粉乳、ツナ	米、バター、じゃがいも、砂糖、なたね油、せんべい、カレー粉	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、きゅうり、コーン	585(511) 19.3(17.3) 22.5(19.7) 1.8(1.5)
25	火	牛乳 きなこせんべい	ごはん 鶏肉のラタトゥイユソース ピクルス 味噌汁	牛乳 みたらし トースト	鶏もも、みそ、牛乳	米、砂糖、ごま油、角型食パン、片栗粉、黒いりごま、きなこせんべい	なす、たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、ズッキーニ、トマト缶、かぶ、きゅうり、にんじん、かぼちゃ、切干大根	552(483) 22.7(19.9) 16.7(15.1) 1.8(1.6)
26	水	牛乳 かぼちゃポーロ	ソイ丼 フレンチサラダ わかめスープ	牛乳 さけおにぎり	ぶたひき肉、だいず、ベーコン、わかめ、牛乳、さけ、あおのり	米、なたね油、砂糖、かぼちゃポーロ、カレールウ	たまねぎ、にんじん、こまつな、キャベツ、きゅうり	578(505) 23.1(20.2) 18.9(16.8) 1.8(1.6)
27	木	牛乳 おせんべい	ごはん 鶏肉のから揚げ キャベツの磯和え 味噌汁	牛乳 フルーツ ヨーグルト	鶏もも、焼きのり、油揚げ、みそ、牛乳、ヨーグルト、脱脂粉乳	米、片栗粉、なたね油、さつまいも、砂糖、せんべい	しょうが、にんにく、キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、みかん缶、バナナ、もも	560(491) 23.6(20.9) 18.4(16.4) 1.6(1.5)
28	金	牛乳 ビーノ	ひじきごはん 鮭の塩焼き 浅漬け 豚汁	ジョア あじさいゼリー けろろクッキー	ひじき、油揚げ、さけ、豚もも、みそ、ジョアマスカット、寒天、牛乳、脱脂粉乳	米、なたね油、砂糖、じゃがいも、薄力粉、バター、ビーノ	にんじん、きゅうり、キャベツ、だいこん、ぶどうジュース、りんごジュース、ほうれんそう	550(483) 25.4(22.1) 12.3(12.4) 1.9(1.6)
29	土	麦茶 おせんべい	ミートソース丼 味噌汁 オレンジ	牛乳 いちごジャム サンド	ぶたひき肉、わかめ、みそ、牛乳	米、米粉、なたね油、じゃがいも、角型食パン、いちごジャム、せんべい	たまねぎ、にんじん、トマト缶、ネーブル	552(449) 19.9(16) 16.1(12.7) 1.4(1.1)

・献立、食材は都合により変更になる場合がございますのでご了承ください。

・午前おやつは、3歳未満児のみの提供となります。



	3歳以上児		3歳未満児	
	目標値	月平均	目標値	月平均
1人分 (kcal)	540	557	500	489
ﾀﾞﾊﾞｸﾞ(g)	22.3	22.1	20.6	19.6
脂質(g)	15	18	13.9	16.2
食塩相当量(g)	1.6	1.6	1.4	1.4