



6月の給食献立表



令和8年6月号 発行：アテネ学園

日曜日	行事	9時45分 おやつ たんぽぽ組・ちゅうりっぷ組・ばら組	昼食	15時おやつ	材料名				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	調味料				
1日 (月)	麦茶 カルシウムせんべい		ごはん チンジャオロース ハムサラダ パナナ 中華スープ (わかめ・たまねぎ)	牛乳 チョコビスケット	米 ごま油 片栗粉 油 砂糖 カルシウムせんべい チョコビスケット	牛乳 豚肉 ハム わかめ	たまねぎ キャベツ たけのこ ブロッコリー もやし ビーマン にんにく しょうが パナナ	しょうゆ 酒 酢 塩 こしょう オリーブオイル 中華スープの素	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	365 kcal 17.8 g 20.5 g 31.6 g	カルシウム 食物繊維 食塩相当量	173 mg 3.7 g 1.8 g
2日 (火)	麦茶 まがりせんべい		ごはん 赤魚の甘辛揚げ キャベツのゆかり和え 2色ゼリー すまし汁 (えのき・花なると・豆腐)	牛乳 源氏パイ	米 油 片栗粉 砂糖 2色ゼリー まがりせんべい 源氏パイ	牛乳 赤魚 豆腐 花なると	キャベツ もやし きゅうり えのきたけ ゆかり	しょうゆ 酒 塩 こしょう 昆布だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	330 kcal 15.9 g 18.6 g 27.4 g	カルシウム 食物繊維 食塩相当量	159 mg 1.5 g 1.9 g
3日 (水)	麦茶 ビスコ		ごはん ガリックチキン アスパラサラダ ももゼリー みそ汁 (厚揚げ・ねぎ・小松菜)	牛乳 ちいさなかすていら	米 油 片栗粉 砂糖 ももゼリー ビスコ ちいさなかすていら	牛乳 鶏肉 厚揚げ みそ	キャベツ アスパラガス ねぎ こまつな にんじん にんにく パセリ	しょうゆ 酒 酢 塩 こしょう 煮干しだし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	303 kcal 19.1 g 16.7 g 25.3 g	カルシウム 食物繊維 食塩相当量	299 mg 4.3 g 2.3 g
4日 (木)	バナナ		もずく丼 きゅうりのごま和え 冷凍りんご みそ汁 (ほうれん草・厚揚げ)	ジョア 味しらべ	米 砂糖 ごま ごま油 片栗粉 油 味しらべ	もずく 豚肉 厚揚げ みそ ジョア	にんじん もやし たまねぎ きゅうり ビーマン コーン ほうれん草 しょうが 冷凍りんご バナナ	しょうゆ みりん 酒 煮干しだし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	337 kcal 17.2 g 12.6 g 36.9 g	カルシウム 食物繊維 食塩相当量	832 mg 4.9 g 2.4 g
5日 (金)	ジュシーフルーツ		ごはん 鶏肉のレモン和え ツナサラダ ヨーグルト みそ汁 (しいたけ・ほうれん草・ねぎ)	麦茶 チーズパン	米 チーズパン 油 片栗粉 砂糖	鶏肉 ツナ油揚げ みそ ヨーグルト	キャベツ ほうれん草 きゅうり ねぎ にんじん しいたけ レモン果汁 ジュシーフルーツ (河内晩柑)	しょうゆ 酢 塩 こしょう 煮干しだし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	281 kcal 16.6 g 12.9 g 28.4 g	カルシウム 食物繊維 食塩相当量	188 mg 4.1 g 1.9 g
6日 (土)			チキンカレーライス ゼリー 牛乳	麦茶 お菓子	米 じゃがいも パター カレーうどん ゼリー お菓子	牛乳 鶏肉	たまねぎ にんじん		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	302 kcal 13.5 g 13.9 g 39.0 g	カルシウム 食物繊維 食塩相当量	151 mg 6.6 g 1.5 g
8日 (月)	麦茶 アスパラガスビスケット		ごはん 鮭のしょうゆ漬け焼き ひじきの炒め煮 バナナ 豚汁	牛乳 まがりせんべい	米 じゃがいも 油 砂糖 アスパラガスビスケット まがりせんべい	牛乳 鮭 豚肉 みそ ひじき さつま揚げ	にんじん ごぼう さやいんげん しらたき しめじ パナナ	しょうゆ 酒 煮干しだし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	329 kcal 24.7 g 12.7 g 34.4 g	カルシウム 食物繊維 食塩相当量	246 mg 6.4 g 2.3 g
9日 (火)	麦茶 ビスコ	食育の日	ごはん さばの西京焼き きんぴらごぼう ジュシーフルーツ すまし汁 (えのき・わかめ・花麩)	牛乳 星食べよ	米 花麩 砂糖 ごま ごま油 ビスコ 星食べよ	牛乳 さば みそ さつま揚げ わかめ	ごぼう にんじん しらたき えのきたけ ジュシーフルーツ (河内晩柑)	しょうゆ みりん 酒 昆布だし汁 かつお節だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	331 kcal 18.0 g 20.8 g 23.3 g	カルシウム 食物繊維 食塩相当量	184 mg 3.2 g 1.9 g
10日 (水)	バナナ		ごはん ポークチャップ こふきいも 青りんごゼリー ベーコンスープ	うずまきソフト	米 じゃがいも 油 砂糖 うずまきソフト 青りんごゼリー	豚肉 ベーコン	たまねぎ もやし コーン チンゲンサイ しめじ パセリ にんにく パナナ	ケチャップ コンソメ 中濃ソース 塩 こしょう 鶏がらスープの素	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	285 kcal 13.6 g 11.7 g 35.2 g	カルシウム 食物繊維 食塩相当量	35 mg 6.1 g 1.7 g
11日 (木)	野菜ジュース		ごはん 焼き餃子 ホイコーロー パナナ かきたまスープ	牛乳 ばりりんこ	米 油 砂糖 野菜ジュース ばりりんこ	牛乳 焼き餃子 豚肉 豆腐 卵 みそ	キャベツ ビーマン にんじん えのきたけ しいたけ パナナ	しょうゆ 酒 塩 こしょう 中華スープの素	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	436 kcal 18.7 g 24.4 g 39.0 g	カルシウム 食物繊維 食塩相当量	204 mg 2.7 g 2.3 g
12日 (金)	りんごジュース		冷やし中華 フルーツヨーグルト 麦茶	麦茶 いちごクレープ	中華めん ごま油 いちごクレープ りんごジュース	鶏糸卵 焼き豚 フルーツヨーグルト	トマト きゅうり パナナ 白桃缶 みかん缶	冷やし中華のタレ めんつゆ かつお節だし汁 昆布だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	443 kcal 16.7 g 12.0 g 71.9 g	カルシウム 食物繊維 食塩相当量	181 mg 5.5 g 1.3 g
13日 (土)			豚みそ丼 ゼリー 牛乳	麦茶 お菓子	米 砂糖 片栗粉 油 ゼリー お菓子	牛乳 豚肉 みそ	キャベツ ねぎ しめじ いら	酒 中華スープの素 豆板醤	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	308 kcal 14.6 g 13.5 g 37.5 g	カルシウム 食物繊維 食塩相当量	173 mg 3.9 g 1.5 g
15日 (月)	麦茶 アンパンマンせんべい		ごはん 冷しゃぶのごまだれ チーズ納豆 ラフランスゼリー みそ汁 (わかめ・しいたけ・たまねぎ)	麦茶 ばかうけ (青のり)	米 油 砂糖 ごま フランスゼリー アンパンマンせんべい ばかうけ (青のり)	豚肉 納豆 みそ チーズ わかめ	たまねぎ ほうれん草 コーン もやし にんじん きゅうり しいたけ	しょうゆ みりん 酒 煮干しだし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	410 kcal 18.8 g 22.6 g 37.4 g	カルシウム 食物繊維 食塩相当量	165 mg 6.6 g 2.1 g
16日 (火)	麦茶 ホームパイ		ごはん 酢豚 りんごゼリー スーミータン	ヤクルト ぼたぼた焼き	米 油 片栗粉 砂糖 りんごゼリー ぼたぼた焼き ホームパイ	豚肉 卵 ヤクルト	たまねぎ クリームコーン コーン たけのこ にんじん チンゲンサイ ビーマン しょうが	しょうゆ 酢 ケチャップ コンソメ 塩 こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	340 kcal 11 g 10.8 g 54.2 g	カルシウム 食物繊維 食塩相当量	34 mg 4.9 g 2.1 g
17日 (水)	ミニゼリー (オレンジ)		ごはん 照焼きチキン パスタソテー パナナ みそ汁 (しめじ・薄揚げ・かぼちゃ)	牛乳 ムーンライトビスケット	米 砂糖 油 カントスバグッティ ミニゼリー (オレンジ) ムーンライトビスケット	牛乳 鶏肉 みそ ベーコン 薄揚げ	たまねぎ かぼちゃ ビーマン にんじん しめじ しょうが にんにく パナナ	しょうゆ 酒 塩 こしょう 煮干しだし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	464 kcal 18.8 g 23.3 g 49.6 g	カルシウム 食物繊維 食塩相当量	193 mg 2.7 g 2 g
18日 (木)	バナナ		ごはん 春巻き ちらすサラダ ヨーグルト 野菜と雑穀かむふりかけ 中華スープ (もやし・チンゲンサイ・ハム)	麦茶 ブッセトリオ	米 春巻き 砂糖 ごま油 野菜と雑穀かむふりかけ ブッセトリオ	ハム ちらす干し ヨーグルト	もやし キャベツ チンゲンサイ こまつな きゅうり パナナ	しょうゆ 酢 塩 こしょう 中華スープの素	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	355 kcal 13.2 g 12.5 g 48.7 g	カルシウム 食物繊維 食塩相当量	188 mg 3.7 g 2.5 g
19日 (金)	麦茶 白い風船		ポークカレーライス ほうれん草とツナのサラダ バナナ 牛乳	麦茶 星たべよ	米 じゃがいも パター カレーうどん 白い風船	牛乳 豚肉 ツナ油揚げ	にんじん たまねぎ ほうれん草 キャベツ パナナ	しょうゆ 酢 塩 こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	390 kcal 17.4 g 20.5 g 41.2 g	カルシウム 食物繊維 食塩相当量	172 mg 7.4 g 2.2 g
20日 (土)			ごはん コーンシチュー ゼリー すこやかふりかけ きになる野菜ジュース	麦茶 お菓子	米 じゃがいも パター クリームシチュー きになる野菜ジュース ゼリー お菓子	牛乳 豚肉 すこやかふりかけ	たまねぎ コーン クリームコーン にんじん		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	387 kcal 13.4 g 11.3 g 63.3 g	カルシウム 食物繊維 食塩相当量	99 mg 5.2 g 2.1 g
22日 (月)	麦茶 ハッピーターン		ごはん 豚肉の生姜焼き わかめサラダ みかんゼリー みそ汁 (小松菜・じゃがいも)	牛乳 山形しょうゆせん	米 じゃがいも 油 砂糖 ハッピーターン みかんゼリー 山形しょうゆせん	牛乳 豚肉 みそ ツナ油揚げ わかめ	たまねぎ こまつな きゅうり コーン ビーマン しょうが	しょうゆ 酢 酒 煮干しだし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	368 kcal 18.5 g 23.4 g 25.4 g	カルシウム 食物繊維 食塩相当量	251 mg 4.3 g 2.0 g
23日 (火)	お誕生会	ぶどうジュース	オムライス スマイルポテト セレクトミニゼリー 照り焼きハンバーグ ブロッコリーのフレンチサラダ オニオンスープ	パピコ	ぶどうジュース パピコ ミニゼリー オムライス 油 スマイルポテト	照り焼きハンバーグ	ブロッコリー にんじん たまねぎ チンゲンサイ えのき	ケチャップ 塩 しょうゆ 鶏がらスープの素				
24日 (水)	麦茶 アンパンマンビスケット		ごはん 鮭フライ ほうれん草の磯香和え 冷凍パイ みそ汁 (薄揚げ・たまねぎ・わかめ)	牛乳 パウムクーヘン	米 パン粉 油 アンパンマンビスケット パウムクーヘン	牛乳 鮭 薄揚げ わかめ のり	もやし たまねぎ ほうれん草 にんじん 冷凍パイ	しょうゆ 中濃ソース 塩 こしょう 煮干しだし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	391 kcal 19.6 g 16.0 g 46.3 g	カルシウム 食物繊維 食塩相当量	236 mg 3.1 g 2.1 g
25日 (木)	麦茶 星たべよ		ごはん 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ ストロベリーゼリー みそ汁 (豆腐・しいたけ・ねぎ)	牛乳 歌舞伎揚	米 マカロニ 油 ストロベリーゼリー マーマレードジャム 星たべよ 歌舞伎揚	牛乳 鶏肉 豆腐 ハム みそ	きゅうり コーン にんじん ねぎ しいたけ にんにく しょうが	しょうゆ 酢 塩 こしょう 煮干しだし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	430 kcal 25.1 g 15.5 g 54.3 g	カルシウム 食物繊維 食塩相当量	292 mg 4.6 g 2.9 g
26日 (金)	バナナ		ごはん 鶏肉の青のりフリッター れんこんサラダ ヨーグルト みそ汁 (ねぎ・焼麩・もやし)	ぶどうゼリー	米 油 片栗粉 薄力粉 焼麩 ごま 砂糖 ぶどうゼリー	鶏肉 ツナ油揚げ 青のり ヨーグルト	れんこん もやし キャベツ ねぎ きゅうり にんじん パナナ	しょうゆ 酢 塩 こしょう 煮干しだし汁 ベーキングパウダー	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	338 kcal 17.4 g 14.4 g 40.2 g	カルシウム 食物繊維 食塩相当量	322 mg 2.6 g 1.8 g
27日 (土)			麻婆豆腐丼 ゼリー 牛乳	麦茶 お菓子	米 油 片栗粉 砂糖 ゼリー お菓子	牛乳 豆腐 豚肉 みそ	ねぎ にんじん にんにく しょうが	しょうゆ 豆板醤	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	315 kcal 13.6 g 19.3 g 25.4 g	カルシウム 食物繊維 食塩相当量	269 mg 1.8 g 0.9 g
29日 (月)	麦茶 ホームパイ		ごはん ヤンニョムチキン チョコレギサラダ ピーチゼリー 春雨スープ	牛乳 雪の宿	米 油 片栗粉 砂糖 春雨 ごま油 ピーチゼリー 雪の宿 ホームパイ	牛乳 鶏肉 ハム わかめ のり	キャベツ もやし にんじん きゅうり コーン チンゲンサイ にんにく	しょうゆ みりん ケチャップ 酢 塩 こしょう 中華スープの素 鶏がらスープの素	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	358 kcal 15.2 g 22.0 g 29.0 g	カルシウム 食物繊維 食塩相当量	171 mg 2.5 g 1.8 g
30日 (火)	麦茶 星たべよ		ごはん 塩野菜あんかけ ポークシュウマイ パナナ みそ汁 (ねぎ・厚揚げ・焼麩)	ソフィール	米 片栗粉 焼麩 ごま油 星たべよ	豚肉 厚揚げ みそ ポークシュウマイ ソフィール	たまねぎ もやし こまつな ねぎ にんじん しょうが バナナ	中華スープの素 塩 こしょう 煮干しだし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	350 kcal 21.7 g 13.3 g 37.3 g	カルシウム 食物繊維 食塩相当量	266 mg 2.1 g 1.7 g

※行事や発注材料の関係で 一部献立を変更する場合があります。
 ※食材や調理の状況により 砂糖・片栗粉を追加する場合があります。
 ※3歳以上児の栄養価を記載しています。栄養価は目安として算出したものになります。
 ごはんのつく日は、エネルギー：156kcal たんぱく質2.5g 脂質：0.3g 炭水化物37.1g カルシウム：3mg 食物繊維：0.3g 食塩相当量0gの栄養価がプラスになります。
 ※土曜日の献立について、仕入れ業者や在庫の都合により「ゼリー」「お菓子」と表記させていただいております。
 ※23日(火)誕生会は特別献立のため栄養価の出力はありません。