

船堀中央保育園  
令和2年6月（水無月）

献立表



目標：よく噛んで食べよう

- ・咀嚼を意識した献立を取り入れる
- ・夏野菜、果物の出始めを取り入れる

※乳児、幼児共に小魚がです。  
※日々安心・安全な食品を納品していますが、納入状況により献立を変更する場合があります。  
※カレンダーに記載されているカロリーは幼児の1日の昼食とおやつ分のカロリーです。乳児は8割で計算しています。また、これは目安であり個々の喫食量に応じて変動します。  
※一日の幼児昼食おやつ分のカロリー基準：548kcal

日	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
予定			野菜の日	かみかみランチ		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・照り焼きチキン</li> <li>・マカロニサラダ</li> <li>・オクラときこのかき卵汁</li> <li>・オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・胚芽ご飯</li> <li>・鮭の塩焼き</li> <li>・スティック金平ごぼう</li> <li>・南瓜の甘煮</li> <li>・小松菜と厚揚げの味噌汁</li> <li>・バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・豆腐チャンプルー</li> <li>・春雨の胡麻酢和え</li> <li>・新じゃがと絹さやの味噌汁</li> <li>・メロン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・カルシウムたっぷりふりかけご飯</li> <li>・あじフライ</li> <li>・かみかみごぼうサラダ</li> <li>・切り干し大根の味噌汁</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・鶏とたまごのさっぱり煮</li> <li>・小松菜とじゃこのかみかみお和え</li> <li>・スナップエンドウと白しめじの味噌汁</li> <li>・オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜炒め丼</li> <li>・キャベツの海苔和え</li> <li>・大根と若芽の味噌汁</li> <li>・フルーツゼリー</li> </ul>
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豆腐入りきなこドーナツ</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・桜えびのサクサク炒飯</li> <li>・するめ</li> <li>・麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・梅しらすおにぎり</li> <li>・ほりほりごぼう</li> <li>・麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チーズしらすトースト</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ウィンナーパン</li> <li>・ヨーグルトドリンク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・おかかおにぎり</li> <li>・牛乳</li> </ul>
kcal	641	539	508	624	571	539
日	8	9	10	11	12	13
予定			テーマ野菜の日			
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・たくあんほりほりごはん</li> <li>・かじきの味噌焼き</li> <li>・胡瓜と若布の酢の物</li> <li>・きのこのたっぷりすまし汁</li> <li>・フルーツゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・五目うどん</li> <li>・さつま芋のレモン煮</li> <li>・いんげんとささみの胡麻酢和え</li> <li>・オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・肉じゃが</li> <li>・ほうれん草とえのきの納豆和え</li> <li>・茄子と油揚げの味噌汁</li> <li>・メロン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・雑穀ご飯</li> <li>・鯖のトマトソースがけ</li> <li>・切り干し大根の彩りサラダ</li> <li>・新ごぼうと絹さやの味噌汁</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・シーフードカレーライス</li> <li>・みかんたっぷりフレンチサラダ</li> <li>・ウィンナーときこのスープ</li> <li>・さくらんぼ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・炒り豆腐</li> <li>・ほうれん草と人参のおかか和え</li> <li>・かぶとしめじの味噌汁</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・新じゃがいももち</li> <li>・小魚</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・キラキラあじさいゼリー</li> <li>・ウエハース</li> <li>・麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・新じゃがジャーマンポテト</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ツナとコーンの炊き込みご飯</li> <li>・麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・今川焼</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ツなおにぎり</li> <li>・牛乳</li> </ul>
kcal	477	426	529	524	531	534
日	15	16	17	18	19	20
予定	0歳児健診・幼児健診		野菜の日			
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・照り焼きチキン</li> <li>・マカロニサラダ</li> <li>・オクラときこのかき卵汁</li> <li>・オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・胚芽ご飯</li> <li>・鮭の塩焼き</li> <li>・スティック金平ごぼう</li> <li>・南瓜の甘煮</li> <li>・小松菜と厚揚げの味噌汁</li> <li>・バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・豆腐チャンプルー</li> <li>・春雨の胡麻酢和え</li> <li>・新じゃがと絹さやの味噌汁</li> <li>・メロン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・あじフライ</li> <li>・かみかみごぼうサラダ</li> <li>・切り干し大根の味噌汁</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・鶏とたまごのさっぱり煮</li> <li>・小松菜とじゃこのかみかみお和え</li> <li>・スナップエンドウと白しめじの味噌汁</li> <li>・オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜炒め丼</li> <li>・キャベツの海苔和え</li> <li>・大根と若芽の味噌汁</li> <li>・フルーツゼリー</li> </ul>
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豆腐入りきなこドーナツ</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・桜えびのサクサク炒飯</li> <li>・するめ</li> <li>・麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・梅しらすおにぎり</li> <li>・ほりほりごぼう</li> <li>・麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チーズしらすトースト</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ウィンナーパン</li> <li>・ヨーグルトドリンク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・おかかおにぎり</li> <li>・牛乳</li> </ul>
kcal	641	539	508	613	571	539
日	22	23	24	25	26	27
予定			テーマ野菜の日	0歳児健診・乳児健診		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・たくあんほりほりごはん</li> <li>・かじきの味噌焼き</li> <li>・胡瓜と若布の酢の物</li> <li>・きのこのたっぷりすまし汁</li> <li>・フルーツゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・五目うどん</li> <li>・さつま芋のレモン煮</li> <li>・いんげんとささみの胡麻酢和え</li> <li>・オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・肉じゃが</li> <li>・ほうれん草とえのきの納豆和え</li> <li>・茄子と油揚げの味噌汁</li> <li>・メロン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・雑穀ご飯</li> <li>・鯖のトマトソースがけ</li> <li>・切り干し大根の彩りサラダ</li> <li>・新ごぼうと絹さやの味噌汁</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・シーフードカレーライス</li> <li>・みかんたっぷりフレンチサラダ</li> <li>・ウィンナーときこのスープ</li> <li>・さくらんぼ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・炒り豆腐</li> <li>・ほうれん草と人参のおかか和え</li> <li>・かぶとしめじの味噌汁</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・新じゃがいももち</li> <li>・小魚</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・キラキラあじさいゼリー</li> <li>・ウエハース</li> <li>・麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・新じゃがジャーマンポテト</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・てるてるぼうずの水餃子</li> <li>・麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・今川焼</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ツなおにぎり</li> <li>・牛乳</li> </ul>
kcal	477	426	529	472	531	534
日	29	30	<div data-bbox="862 1316 1310 1348" data-label="Section-Header"> <p>カミカミランチ ～丈夫な歯を作りあげるためには～</p> </div> <div data-bbox="862 1364 2049 1492" data-label="Text"> <p>6月4日～10日を歯と口の健康習慣といい、歯や口の中の健康を見直す一週間です。 もともと、6月4日が6(む)4(し)と読めることから、6月4日を虫歯予防デーとしていたのが始まりです。 歯磨きをしっかりとすることで虫歯を防ぐことができますが、毎日の食生活でよく噛む、カルシウム・ビタミン・繊維のあるものをしっかりとることで丈夫な歯を作ります。 おじいさんやおばあさんになるまで、元気な歯がいっぱい残っているように食習慣を見直しましょう。 6月献立では、噛み応えのある根菜類を使った献立やカルシウムが沢山とれる献立を入れています。ご家庭でも、よく噛んで食べる献立など取り入れてみてください♪</p> </div> <div data-bbox="1825 1300 2116 1412" data-label="Image"> </div>			
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・きのこツナの和風スパゲッティー</li> <li>・チーズとココロ野菜のさっぱり和え</li> <li>・大根と三つ葉の和風スープ</li> <li>・オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・牛肉とピーマンの甘辛炒め</li> <li>・たたき胡瓜</li> <li>・中華風コーンスープ</li> <li>・すいか</li> </ul>				
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・切り干し大根の炊き込みごはん</li> <li>・麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・手作りたまごプリン</li> <li>・牛乳</li> </ul>				
kcal	584	612				