



**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、午前おやつが出ます。  
 ※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日の食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。  
 ※一日の幼児食食おやつ分のカロリー基準：549kcal

日	月	火	水	木	金	土
日		1	2	3	4	5
予定			野菜の日		カミカミランチ	
昼食	<b>6月テーマ野菜【じゃが芋】</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>雑穀ご飯</li> <li>チキンの塩麴ソテー</li> <li>マカロニサラダ</li> <li>オクラとえのきのかき卵汁</li> <li>オレンジ</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>きのこベーコンの和風スパゲッティ</li> <li>チーズとコロ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>フルーツゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>桜えびご飯</li> <li>鱈のサクサクフライ</li> <li>切干大根のハリハリサラダ</li> <li>根菜コロコロ汁</li> <li>夏みかんヨーグルト</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>ヨーグルト</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>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>豚肉とコーンの炊き込みご飯</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>しらすとチーズのトースト</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	666	498	593	645	602	
日	7	8	9	10	11	12
予定				テーマ野菜の日		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</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>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和え</li> <li>スナップエンドウとしめじの味噌汁</li> <li>オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>エビたっぷりカレーライス</li> <li>みかん入りフレンチサラダ</li> <li>ウインナーとコーンのスープ</li> <li>フルーツゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>麦ごはん</li> <li>牛肉入りコロッケ</li> <li>千切り野菜</li> <li>豆腐となめこの味噌汁</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>	<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>メロン</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>磯部じゃが芋もち</li> <li>小魚</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>切り干し大根の炊き込みご飯</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>海苔しおポテト</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ジャムパン</li> <li>ヨーグルトドリンク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ツナおにぎり</li> <li>牛乳</li> </ul>
kcal	519	526	546	610	510	636
日	14	15	16	17	18	19
予定			野菜の日	6月お祝い献立		幼児懇談会
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>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>雑穀ご飯</li> <li>チキンの塩麴ソテー</li> <li>マカロニサラダ</li> <li>オクラとえのきのかき卵汁</li> <li>グレープフルーツ</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>バターライス</li> <li>ハッシュドビーフ</li> <li>マッシュポテト</li> <li>カラフルトマトのサラダ</li> <li>ヴィシソワーズ</li> <li>紫陽花ゼリー</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>南瓜の甘露</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>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>ヨーグルト</li> </ul>
おやつ	<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>豆腐入りきなこドーナツ</li> <li>牛乳</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>かたつむりロールケーキ</li> <li>いちごミルク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>今川焼き</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	468	666	498	651	570	602
日	21	22	23	24	25	26
予定		郷土食(大阪府)		テーマ野菜の日		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</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>かやくご飯</li> <li>カレイの煮付け</li> <li>小松菜ともやしのさっぱり和え</li> <li>粕汁</li> <li>グレープフルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>エビたっぷりカレーライス</li> <li>みかん入りフレンチサラダ</li> <li>ウインナーとコーンのスープ</li> <li>フルーツゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>麦ごはん</li> <li>牛肉入りコロッケ</li> <li>千切り野菜</li> <li>豆腐となめこの味噌汁</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>	<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>メロン</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>磯部じゃが芋もち</li> <li>小魚</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>キャベツたっぷりお好み焼き</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>切り干し大根の炊き込みご飯</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>海苔しおポテト</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ジャムパン</li> <li>ヨーグルトドリンク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ツナおにぎり</li> <li>牛乳</li> </ul>
kcal	519	477	546	610	510	636
日	28	29	30			
予定				<b>6月郷土食は「大阪府」です。</b> 大阪は、温暖な気候で、海・山、肥沃な平野と多彩な地形で形成され、魚や野菜類の食べ物に恵まれてきました。今回献立に取り入れた、かやくご飯は庶民の味です。おかずがなくても満足できる一品です。また、鯖の煮付けと言えば関東人は味噌味を想像するかもしれませんが、大阪では醤油味で味付けされる事が多いです。お好み焼きも名物の一つです。起源は安土桃山時代の千利休と言われています。		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>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>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和え</li> <li>スナップエンドウとしめじの味噌汁</li> <li>オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>きのこベーコンの和風スパゲッティ</li> <li>チーズとコロ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>フルーツゼリー</li> </ul>			
おやつ	<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>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>豚肉とコーンの炊き込みご飯</li> <li>麦茶</li> </ul>			
kcal	468	526	570			