



江東区白河かもめ保育園
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。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		身体計測	野菜の日	かみかみランチ	造形	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・照り焼きチキン ・マカロニサラダ ・オクラときこのかきたま汁 ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・麦ご飯 ・鮭の塩焼き ・スティック金平 ・南瓜の甘煮 ・小松菜と厚揚げの味噌汁 ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・豆腐チャンプルー ・春雨の胡麻酢和え ・新じゃがと絹さやの味噌汁 ・メロン 	<ul style="list-style-type: none"> ・カルシウムふりかけご飯 ・あじフライ ・ごぼうサラダ ・切り干し大根の味噌汁 ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鶏とたまごのさっぱり煮 ・小松菜とじゃこの和えもの ・さやいんげんと白しめじの味噌汁 ・さくらんぼ 	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜炒め丼 ・キャベツの海苔和え ・大根と若芽の味噌汁 ・オレンジ
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・豆腐入りきなこドーナツ ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・桜えびの炒飯 ・するめ ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・てるてるぼうずの水餃子 ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・チーズしらすトースト ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ツナとコーンの炊き込みご飯 ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ウエハース ・ビスケット ・牛乳
kcal	633	539	486	624	603	535
日	8	9	10	11	12	13
予定				テーマ野菜の日・歯科検診	かもめひろば	避難訓練
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・たくあんご飯 ・かじきの味噌焼き ・胡瓜と若布の酢の物 ・きのこのすまし汁 ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・五目うどん ・さつま芋のレモン煮 ・いんげんとささみの胡麻酢和え ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・雑穀ご飯 ・鯖のトマトソースがけ ・切り干し大根の彩りサラダ ・新ごぼうと絹さやの味噌汁 ・りんごゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・肉じゃが ・ほうれん草とえきの納豆和え ・茄子と油揚げの味噌汁 ・メロン 	<ul style="list-style-type: none"> ・シーフードカレーライス ・みかんたっぷりフレンチサラダ ・きのこのスープ ・さくらんぼ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・炒り豆腐 ・ほうれん草と人参のおかか和え ・かぶとしめじの味噌汁 ・ヨーグルト
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・新じゃが芋もち ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・キラキラあじさいゼリー ・ウエハース ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・梅しらすおにぎり ・ぼりぼりごぼう ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・新じゃがジャーマンポテト ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・クリームパン ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ウエハース ・ゼリー ・牛乳
kcal	467	462	609	542	571	523
日	15	16	17	18	19	20
予定			野菜の日・0歳児健診	誕生会～世界の料理 オーストラリア～		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・照り焼きチキン ・マカロニサラダ ・オクラときこのかきたま汁 ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・麦ご飯 ・鮭の塩焼き ・スティック金平 ・南瓜の甘煮 ・小松菜と厚揚げの味噌汁 ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・豆腐チャンプルー ・春雨の胡麻酢和え ・新じゃがと絹さやの味噌汁 ・メロン 	<ul style="list-style-type: none"> ・ロールパン ・チキンシュニッツェル ・マッシュポテト ・キャベツのサラダ～レモンドレッシング ・彩りコンソメスープ ・キラキラももゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鶏とたまごのさっぱり煮 ・小松菜とじゃこの和えもの ・さやいんげんと白しめじの味噌汁 ・さくらんぼ 	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜炒め丼 ・キャベツの海苔和え ・大根と若芽の味噌汁 ・オレンジ
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・豆腐入りきなこドーナツ ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・桜えびの炒飯 ・するめ ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・てるてるぼうずの水餃子 ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・バナナブレッド～生クリーム添え～ ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・ツナとコーンの炊き込みご飯 ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ウエハース ・ビスケット ・牛乳
kcal	633	539	486	613	603	535
日	22	23	24	25	26	27
予定			かもめひろば	テーマ野菜の日		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・たくあんご飯 ・かじきの味噌焼き ・胡瓜と若布の酢の物 ・きのこのすまし汁 ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・五目うどん ・さつま芋のレモン煮 ・いんげんとささみの胡麻酢和え ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・雑穀ご飯 ・鯖のトマトソースがけ ・切り干し大根の彩りサラダ ・新ごぼうと絹さやの味噌汁 ・りんごゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・肉じゃが ・ほうれん草とえきの納豆和え ・茄子と油揚げの味噌汁 ・メロン 	<ul style="list-style-type: none"> ・シーフードカレーライス ・みかんたっぷりフレンチサラダ ・きのこのスープ ・さくらんぼ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・炒り豆腐 ・ほうれん草と人参のおかか和え ・かぶとしめじの味噌汁 ・ヨーグルト
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・新じゃが芋もち ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・キラキラあじさいゼリー ・ウエハース ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・梅しらすおにぎり ・ぼりぼりごぼう ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・新じゃがジャーマンポテト ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・クリームパン ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ウエハース ・ゼリー ・牛乳
kcal	467	462	609	542	571	523
日	29	30				
予定						
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・きのこツナの和風スパゲッティー ・チーズとココロ野菜のさっぱり和え ・大根と三つ葉の和風スープ ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・牛肉とピーマンの甘辛炒め ・たたき胡瓜 ・中華風コーンスープ ・すいか 	<p>カミカミランチ～丈夫な歯を作り上げるには～</p> <p>6月4日～10日を歯や口中の健康習慣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予防できますが、毎日の食生活でよく噛む、カルシウム・ビタミン・繊維のある物をしっかりとることで丈夫な歯を作ります。</p> <p>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こっているように食習慣を見直しましょう。</p> <p>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たくさん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を取り入れてみてください♪</p>			
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・切り干し大根の炊き込みごはん ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・手作りたまごプリン ・牛乳 				
kcal	590	617				



今月のテーマ野菜「じゃが芋」

6月は新じゃが芋が多く出回る季節です。新じゃが芋は収穫後貯蔵されずに出荷されたじゃが芋のこと。貯蔵されてから出荷されたじゃが芋より皮が薄く、水分が多いことが特徴です。また、じゃが芋に多いと言われるビタミンCがより豊富なことも特徴です。ビタミンCは皮と身の間に多くあり、皮ごと食べるとたくさん摂取できます。ぜひこの季節、皮ごとじゃが芋を食べてみてください♪

