

扇こころ保育園
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

※乳児、幼児共に午後おやつで小魚がです。
※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：549kcal
※タワの補食にはおにぎりや麦茶を提供します。

日	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
予定	0歳児身体測定		乳児身体測定		幼児身体測定・野菜の日	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> 和風ツナ丼 キャベツのゆかり和え 切干大根の煮物 玉葱と若布の味噌汁 オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> 胚芽ご飯 鮭の塩焼き スティック金平ごぼう 南瓜の甘煮 小松菜と厚揚げの味噌汁 グレープフルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 炒り豆腐 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"> カルシウムたっぷりふりかけご飯 あじフライ かみかみごぼうサラダ 切り干し大根の味噌汁 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> 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 ウインナーときのこのスープ バナナ 	<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 果物
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> ひじきご飯 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> みかんゼリー せんべい 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ツナ昆布おにぎり ぼりぼりごぼう 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"> ハムロールパン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> おかかおにぎり 牛乳
kcal	590	539	569	631	581	529
日	8	9	10	11	12	13
予定	0歳児健診		テーマ野菜の日			
昼食	<ul style="list-style-type: none"> たくあんぼりぼりごはん かじきの味噌焼き 胡瓜と若布の酢の物 きのこのたっぷりすまし汁 ぶどうゼリー 	<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"> ご飯 照り焼きチキン マカロニサラダ オクラときのこのかき卵汁 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 肉じゃが ほうれん草とえのきの納豆和え 茄子と油揚げの味噌汁 メロン 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鶏とたまごのさっぱり煮 小松菜とじゃこのかみかみみえ スナックエンドウと 白しめじの味噌汁 さくらんぼ 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 豚の生姜炒め じゃが芋と人参の含め煮 きのこの味噌汁 果物
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> 新じゃがいももち 小魚 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐入りきなこのドーナツ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 柏餅 せんべい 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"> いちごジャムパン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 若布おにぎり 牛乳
kcal	477	553	526	533	573	563
日	15	16	17	18	19	20
予定	0歳児健診		野菜の日			
昼食	<ul style="list-style-type: none"> 和風ツナ丼 キャベツのゆかり和え 切干大根の煮物 玉葱と若布の味噌汁 オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> 胚芽ご飯 鮭の塩焼き スティック金平ごぼう 南瓜の甘煮 小松菜と厚揚げの味噌汁 グレープフルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 炒り豆腐 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"> ご飯 あじフライ かみかみごぼうサラダ 切り干し大根の味噌汁 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> 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 ウインナーときのこのスープ バナナ 	<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 果物
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> ひじきご飯 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> みかんゼリー せんべい 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ツナ昆布おにぎり ぼりぼりごぼう 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"> ハムロールパン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> おかかおにぎり 牛乳
kcal	590	539	569	621	581	529
日	22	23	24	25	26	27
予定	0歳児健診		テーマ野菜の日		誕生会メニュー	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> たくあんぼりぼりごはん かじきの味噌焼き 胡瓜と若布の酢の物 きのこのたっぷりすまし汁 ぶどうゼリー 	<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"> ご飯 照り焼きチキン マカロニサラダ オクラときのこのかき卵汁 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 肉じゃが ほうれん草とえのきの納豆和え 茄子と油揚げの味噌汁 メロン 	<ul style="list-style-type: none"> 食パン チキンシュニツェル マッシュポテト キャベツと胡瓜のレモンドレッシングサラダ 彩りコンソメスープ きらきらあじさいゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 豚の生姜炒め じゃが芋と人参の含め煮 きのこの味噌汁 果物
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> 新じゃがいももち 小魚 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐入りきなこのドーナツ 牛乳 	<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"> 新じゃがジャーマンポテト 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> バナナブレッド〜生クリーム添え〜 紅茶 	<ul style="list-style-type: none"> 若布おにぎり 牛乳
kcal	477	553	526	533	552	563
日	29	30	カミカミランチ ~丈夫な歯を作りあげるためには~			
予定	0歳児健診		カミカミランチ ~丈夫な歯を作りあげるためには~			
昼食	<ul style="list-style-type: none"> きのこツナ和風スパゲッティ チーズとコロ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 中華風コンソメスープ すいか 	<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>			
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"> 手作りプリン 牛乳 				
kcal	584	612				