



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

*納入状況により献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。
*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。
*延長保育の補食にはおにぎりと麦茶を提供します。
※一日の幼児昼食おやつ分のカロリー基準：577kcal

日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
予定		0歳児身体測定	野菜の日・乳児身体測定	幼児身体測定	カミカミランチ	
昼食	6月テーマ野菜 【じゃが芋】 	<ul style="list-style-type: none"> ・雑穀ご飯 ・チキンの塩麴ソテー ・マカロニサラダ ・オクラときこのかき卵汁 ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・油麴チャンプルー ・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"> ・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 ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・桜えびご飯 ・鱈のサクサクフライ ・切干大根のハリハリサラダ ・根菜ゴロゴロ汁 ・夏みかんヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜炒め丼 ・キャベツの海苔和え ・大根と若布の味噌汁 ・果物
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"> ・梅しらすおにぎり ・ぼりぼりごぼう ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・カレーピラフ ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・しらすとチーズのトースト ・ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> ・おかかおにぎり ・牛乳
kcal		666	616	542	653	614
日	7	8	9	10	11	12
予定		0歳児健診		テーマ野菜の日		
昼食	<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 ・バナナ 	<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和え ・スナップエンドウとしめじの味噌汁 ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・エビたっぷりカレーライス ・みかん入りフレンチサラダ ・ウインナーときこのスープ ・ぶどうゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・麦ごはん ・牛肉入りコロッケ ・千切り野菜 ・豆腐となめこの味噌汁 ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・たくあんほりほりごはん ・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 ・メロン 	<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 ・果物
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・磯部じゃが芋もち ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・桜えびのサクサク炒飯 ・するめ ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・切り干し大根の炊き込みご飯 ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・海苔しおポテト ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・クリームロールパン ・ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> ・ツナおにぎり ・牛乳
kcal	519	526	546	591	510	668
日	14	15	16	17	18	19
予定			お楽しみメニュー			
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鱈のトマトソースがけ ・切り干し大根の彩りサラダ ・新こぼろと絹さやの味噌汁 ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・雑穀ご飯 ・チキンの塩麴ソテー ・マカロニサラダ ・オクラときこのかき卵汁 ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・バターライス ・ハッシュドビーフ ・マッシュポテト ・カラフル野菜のゴロゴロサラダ ・ヴィジソワーズ ・紫陽花ゼリー 	<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 ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・きのこベーコンの和風スパゲッティ ・チーズとゴロゴロ野菜のさっぱり和え ・大根と三つ葉の和風スープ ・ももゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜炒め丼 ・キャベツの海苔和え ・大根と若布の味噌汁 ・果物
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・水餃子 ・麦茶 	<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"> ・かたつむりロールケーキ ・ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> ・カレーピラフ ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉とコーンの炊き込みご飯 ・ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> ・おかかおにぎり ・牛乳
kcal	468	666	651	542	651	614
日	21	22	23	24	25	26
予定		0歳児健診		テーマ野菜の日		
昼食	<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 ・バナナ 	<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和え ・スナップエンドウとしめじの味噌汁 ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・エビたっぷりカレーライス ・みかん入りフレンチサラダ ・ウインナーときこのスープ ・ぶどうゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・麦ごはん ・牛肉入りコロッケ ・千切り野菜 ・豆腐となめこの味噌汁 ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・たくあんほりほりごはん ・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 ・メロン 	<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 ・果物
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・磯部じゃが芋もち ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・桜えびのサクサク炒飯 ・するめ ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・切り干し大根の炊き込みご飯 ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・海苔しおポテト ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・クリームロールパン ・ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> ・ツナおにぎり ・牛乳
kcal	519	526	546	591	510	668
日	28	29	30			
予定			郷土食(大阪府)			
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鱈のトマトソースがけ ・切り干し大根の彩りサラダ ・新こぼろと絹さやの味噌汁 ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・きのこベーコンの和風スパゲッティ ・チーズとゴロゴロ野菜のさっぱり和え ・大根と三つ葉の和風スープ ・ももゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・かやくご飯 ・カレイの煮付け ・小松菜ともやしのおさっぱり和え ・糀汁 ・グレープフルーツ 			
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・水餃子 ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉とコーンの炊き込みご飯 ・ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> ・キャベツたっぷりお好み焼き ・麦茶 			
kcal	468	651	651			

6月郷土食は「大阪府」です。

大阪は温暖な気候で、海や山、平野と多彩な地形に恵まれ、魚や野菜など幅広い食べ物が取れます。
大阪といえば、お好み焼きやたこ焼きが有名ですが、今回献立に取り入れた「かやくご飯」は家庭の味でおかずがなくても満足できる一品です。また、鱈の煮付けと言えば味噌あじを想像する方も多いかと思いますが、関西では醤油で味付けされる事が多いのです。今回は食べやすく鱈ではなくカレイで提供します。