



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カロリー基準：550kcal

日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
予定			野菜の日		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 ・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"> ・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 ・大根と若芽の味噌汁 ・フルーツゼリー
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 ・ほりほりごぼう ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・カレーピラフ ・牛乳 	<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	500	641	645	616
日	7	8	9	10	11	12
予定		全園児健診		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 ・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 ・フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・麦ごはん ・牛肉入りコロッケ ・干切り野菜 ・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 ・ヨーグルト
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・磯部じゃが芋もち ・小魚 ・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 ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・海苔しおポテト ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・チーズドック ・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	646	591	510	636
日	14	15	16	17	18	19
予定		キッズダンス・幼児身体測定	誕生会・乳児身体測定		避難訓練	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鮭のトマトソースかけ ・切り干し大根の彩りサラダ ・新ごぼうと絹さやの味噌汁 ・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 ・グレープフルーツ 	<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 ・カラフルマトのサラダ ・ヴィンソフーズ ・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 ・フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜炒め丼 ・キャベツの海苔和え ・大根と若芽の味噌汁 ・フルーツゼリー
おやつ	<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"> ・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	641	651	616
日	21	22	23	24	25	26
予定	プール開き	郷土食(大阪府)	体育指導	テーマ野菜の日・0歳児健診		
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 ・メロン 	<ul style="list-style-type: none"> ・かやくご飯 ・カレイの煮付け ・小松菜ともやしとさっぱり和え ・粕汁 ・グレープフルーツ 	<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 ・フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・麦ごはん ・牛肉入りコロッケ ・干切り野菜 ・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 ・ヨーグルト
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・磯部じゃが芋もち ・小魚 ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・キャベツたっぷりお好み焼き ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・切り干し大根の炊き込みご飯 ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・海苔しおポテト ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・メープルロール ・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	579	646	591	510	636
日	28	29	30	<p>6月郷土食は「大阪府」です。</p> <p>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。</p> <p>今回献立に取り入れた、かやくご飯は庶民の味です。おかすがなくても満足できる一品です。また、鮭の煮付けと言えば関東人は味噌味噌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。</p> <p>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。</p>		
予定						
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鮭のトマトソースかけ ・切り干し大根の彩りサラダ ・新ごぼうと絹さやの味噌汁 ・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"> ・きのこベーコン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 ・フルーツゼリー 			
おやつ	<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"> ・桜えびのサクサク炒飯 ・するめ ・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 			
kcal	468	526	651			