

新宿三つの木保育園もりさんかくしかく
令和3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、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分のカロリー基準：569kcal

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 ・チキンの塩麩ソテー ・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 ・鯉のサクサクフライ ・切干大根のハリハリサラダ ・根菜ゴロゴロ汁 ・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 ・大根と茗荷の味噌汁 ・フルーツゼリー
おやつ		<ul style="list-style-type: none"> ・カレーピラフ ・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"> ・梅しらすおにぎり ・ぼりぼりごぼう ・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	529	587	498	530	651	616
日	7	8	9	10	11	12
予定				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 ・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 ・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 ・グレープフルーツ 	<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"> ・たくあんぼりぼりごはん ・かじきの味噌焼き ・胡瓜と茗荷の酢の物 ・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"> ・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 	<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"> ・磯部じゃが芋もち ・小魚 ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・マフィン ・ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> ・ツナおにぎり ・牛乳
kcal	529	609	600	615	510	636
日	14	15	16	17	18	19
予定			野菜の日		誕生会	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・雑穀ご飯 ・チキンの塩麩ソテー ・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"> ・バターライス ・ハッシュドビーフ ・マッシュポテト ・カラフルトマトのサラダ ・ウイシソワース ・紫陽花ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜炒め丼 ・キャベツの海苔和え ・大根と茗荷の味噌汁 ・フルーツゼリー
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・海苔しおポテト ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・カレーピラフ ・牛乳 	<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"> ・梅しらすおにぎり ・ぼりぼりごぼう ・麦茶 	<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"> ・おかかおにぎり ・牛乳
kcal	533	587	498	530	651	616
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"> ・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 ・小松菜ともやしのさっぱり和え ・梅汁 ・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 ・グレープフルーツ 	<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"> ・たくあんぼりぼりごはん ・かじきの味噌焼き ・胡瓜と茗荷の酢の物 ・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"> ・桜えびのサクサク炒飯 ・するめ ・麦茶 	<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"> ・豆腐入りきなこドーナツ ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・磯部じゃが芋もち ・小魚 ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・マフィン ・ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> ・ツナおにぎり ・牛乳
kcal	529	586	600	615	510	636
日	28	29	30	6月郷土食は「大阪府」です。 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、大阪では醤油味が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。		
予定						
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・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"> ・きのこことベーコンの和風スパゲッティ ・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 ・メロン 			
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・海苔しおポテト ・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"> ・てるてるぼうずの水餃子 ・麦茶 			
kcal	533	609	464			