



すみだ中和こころ保育園  
令和3年6月（水無月） 献立表



6月テーマ野菜  
【じゃが芋】



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：549kcal

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		<ul style="list-style-type: none"> <li>・雑穀ご飯</li> <li>・チキンの塩麴ソテー</li> <li>・マカロニサラダ</li> <li>・オクラときこのかき卵汁</li> <li>・オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・豆腐チャンプルー</li> <li>・春雨の胡麻酢和え</li> <li>・新じゃがと絹さやの味噌汁</li> <li>・メロン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・胚芽ご飯</li> <li>・鯉の塩焼き</li> <li>・スティック金平ごぼう</li> <li>・南瓜の甘露</li> <li>・小松菜と厚揚げの味噌汁</li> <li>・バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・炊えびご飯</li> <li>・鯉のサクサクフライ</li> <li>・切干大根のハリハリサラダ</li> <li>・根菜コロコロ汁</li> <li>・夏みかんヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜炒め丼</li> <li>・キャベツの海苔和え</li> <li>・大根と茗荷の味噌汁</li> <li>・フルーツゼリー</li> </ul>
おやつ		<ul style="list-style-type: none"> <li>・豆腐入りきなこドーナツ</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・梅しらすおにぎり</li> <li>・ほりほりごぼう</li> <li>・麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・カレーピラフ</li> <li>・麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・しらすとチーズのトースト</li> <li>・ヨーグルトドリンク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・おかかおにぎり</li> <li>・牛乳</li> </ul>
kcal		666	502	542	645	616
日	7	8	9	10	11	12
予定				郷土食(大阪府)		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・鯖のトマトソースがけ</li> <li>・切り干し大根の彩りサラダ</li> <li>・新ごぼうと絹さやの味噌汁</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・肉じゃが</li> <li>・ほうれん草とえのきの納豆和え</li> <li>・茄子と油揚げの味噌汁</li> <li>・メロン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・エビたっぷりカレーライス</li> <li>・みかん入りフレンチサラダ</li> <li>・ウインナーときこのスープ</li> <li>・フルーツゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・かやくご飯</li> <li>・カレイの煮付け</li> <li>・小松菜ともやしのだし和え</li> <li>・粕汁</li> <li>・オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・たくあんほりほりごはん</li> <li>・かじきの味噌焼き</li> <li>・胡瓜と茗荷の酢の物</li> <li>・きのこのたっぷりすまし汁</li> <li>・メロン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・炒り豆腐</li> <li>・ほうれん草と人参のおかか和え</li> <li>・かぶとしめじの味噌汁</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・てるてるぼうずの水餃子</li> <li>・麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・磯部じゃが芋もち</li> <li>・小魚</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・切り干し大根の炊き込みご飯</li> <li>・麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・キャベツたっぷりお好み焼き</li> <li>・麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チーズドック</li> <li>・ヨーグルトドリンク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ツナおにぎり</li> <li>・牛乳</li> </ul>
kcal	468	519	546	482	510	636
日	14	15	16	17	18	19
予定	テーマ野菜の日		野菜の日			
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・麦ごはん</li> <li>・牛肉入りコロッケ</li> <li>・千切り野菜</li> <li>・豆腐となめこの味噌汁</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・雑煮ご飯</li> <li>・チキンの塩麴ソテー</li> <li>・マカロニサラダ</li> <li>・オクラときこのかき卵汁</li> <li>・オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・豆腐チャンプルー</li> <li>・春雨の胡麻酢和え</li> <li>・新じゃがと絹さやの味噌汁</li> <li>・メロン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・胚芽ご飯</li> <li>・鯉の塩焼き</li> <li>・スティック金平ごぼう</li> <li>・南瓜の甘露</li> <li>・小松菜と厚揚げの味噌汁</li> <li>・バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・きのこベーコンの和風スパゲッティー</li> <li>・チーズとコロコロ野菜のさっぱり和え</li> <li>・大根と三つ葉の和風スープ</li> <li>・フルーツゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜炒め丼</li> <li>・キャベツの海苔和え</li> <li>・大根と茗荷の味噌汁</li> <li>・フルーツゼリー</li> </ul>
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・海苔しおポテト</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豆腐入りきなこドーナツ</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・梅しらすおにぎり</li> <li>・ほりほりごぼう</li> <li>・麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・カレーピラフ</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉とコーンの炊き込みご飯</li> <li>・ヨーグルトドリンク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・おかかおにぎり</li> <li>・牛乳</li> </ul>
kcal	573	666	502	542	651	616
日	21	22	23	24	25	26
予定				誕生会		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・鯖のトマトソースがけ</li> <li>・切り干し大根の彩りサラダ</li> <li>・新ごぼうと絹さやの味噌汁</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・肉じゃが</li> <li>・ほうれん草とえのきの納豆和え</li> <li>・茄子と油揚げの味噌汁</li> <li>・メロン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・エビたっぷりカレーライス</li> <li>・みかん入りフレンチサラダ</li> <li>・ウインナーときこのスープ</li> <li>・フルーツゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バターライス</li> <li>・ハッシュドビーフ</li> <li>・マッシュポテト</li> <li>・カラフルトマトのサラダ</li> <li>・ヴィシソワーズ</li> <li>・紫陽花ゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・たくあんほりほりごはん</li> <li>・かじきの味噌焼き</li> <li>・胡瓜と茗荷の酢の物</li> <li>・きのこのたっぷりすまし汁</li> <li>・メロン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・炒り豆腐</li> <li>・ほうれん草と人参のおかか和え</li> <li>・かぶとしめじの味噌汁</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・てるてるぼうずの水餃子</li> <li>・麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・磯部じゃが芋もち</li> <li>・小魚</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・切り干し大根の炊き込みご飯</li> <li>・麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・かたつむりロールケーキ</li> <li>・ヨーグルトドリンク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チーズドック</li> <li>・ヨーグルトドリンク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ツナおにぎり</li> <li>・牛乳</li> </ul>
kcal	468	519	546	651	510	636
日	28	29	30	6月郷土食は「大阪府」です。		
予定	テーマ野菜の日			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、かやくご飯は家庭でよく親しまれている料理で、おかすがなくても満足できる一品です。また、鯖の煮つけといえば味噌味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。お好み焼きも名物の一つです。起源は安土桃山時代の干利休と言われています。		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・麦ごはん</li> <li>・牛肉入りコロッケ</li> <li>・千切り野菜</li> <li>・豆腐となめこの味噌汁</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・鶏とたまごのさっぱり煮</li> <li>・小松菜とじゃこのかみかみ和え</li> <li>・スナップエンドウとしめじの味噌汁</li> <li>・オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・きのこベーコンの和風スパゲッティー</li> <li>・チーズとコロコロ野菜のさっぱり和え</li> <li>・大根と三つ葉の和風スープ</li> <li>・フルーツゼリー</li> </ul>			
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・海苔しおポテト</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・炊えびのサクサク炒飯</li> <li>・するめ</li> <li>・麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉とコーンの炊き込みご飯</li> <li>・ヨーグルトドリンク</li> </ul>			
kcal	573	526	651			