

台東区立たいとうこども園
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
 - ・夏野菜、果物の出始めを取り入れる
- テーマ野菜：新じゃが芋

※カルシウム補給の為、乳児には午前中牛乳、幼児には昼食時に小魚を提供しています。
※活動、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。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：548kcal

日	月	火	水	木	金	土
予定	1	2	3	4	5	6
予定			野菜の日	かみかみランチ		
昼食	・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 ・オレンジ	・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	・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	・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	・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 白しめじの味噌汁 ・オレンジ	・野菜炒め丼 ・キャベツの海苔和え ・大根と茗芽の味噌汁 ・フルーツゼリー
おやつ	・豆腐入りきなこドーナツ ・牛乳	・桜えびのサクサク炒飯 ・するめ ・麦茶	・水餃子 ・麦茶	・チーズしらすトースト ・牛乳	・ツナとコーンの炊き込みご飯 ・牛乳	・おかかおにぎり ・牛乳
	633	539	425	624	603	535
日	8	9	10	11	12	13
予定				テーマ野菜の日		
昼食	・たくあんほりほりご飯 ・かじきの味噌焼き ・胡瓜と茗芽の酢の物 ・きのこのたっぷりすまし汁 ・フルーツゼリー	・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	・雑穀ご飯 ・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	・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	・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 ・ウィンナーときのこのスープ ・さくらんぼ	・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	・新じゃがいももち ・小魚 ・牛乳	・キラキラあじさいゼリー ・ウエハース ・麦茶	・梅しらすおにぎり ・ほりほりごぼう ・麦茶	・新じゃがジャーマンポテト ・牛乳	・メープルロール ・牛乳	・ツなおにぎり ・牛乳
kcal	507	462	556	542	571	523
日	15	16	17	18	19	20
予定						
昼食	・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 ・オレンジ	・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	・食パン ・チキンジュニツェル ・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 ・きらきらももゼリー	・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	・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 白しめじの味噌汁 ・オレンジ	・野菜炒め丼 ・キャベツの海苔和え ・大根と茗芽の味噌汁 ・フルーツゼリー
おやつ	・豆腐入りきなこドーナツ ・牛乳	・桜えびのサクサク炒飯 ・するめ ・麦茶	・バナナブレッド～生クリーム添え～ ・紅茶	・チーズしらすトースト ・牛乳	・ツナとコーンの炊き込みご飯 ・牛乳	・おかかおにぎり ・牛乳
kcal	633	539	562	613	603	535
日	22	23	24	25	26	27
予定				テーマ野菜の日		
昼食	・たくあんほりほりご飯 ・かじきの味噌焼き ・胡瓜と茗芽の酢の物 ・きのこのたっぷりすまし汁 ・フルーツゼリー	・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	・雑穀ご飯 ・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	・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	・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 ・ウィンナーときのこのスープ ・バナナ	・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	・新じゃがいももち ・小魚 ・牛乳	・キラキラあじさいゼリー ・ウエハース ・麦茶	・梅しらすおにぎり ・ほりほりごぼう ・麦茶	・新じゃがジャーマンポテト ・牛乳	・メープルロール ・牛乳	・ツなおにぎり ・牛乳
kcal	507	462	556	542	573	523
日	29	30				
予定						
昼食	・きのこツナの和風スパゲッティ ・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	・ご飯 ・牛肉とピーマンの甘辛炒め ・たたき胡瓜 ・中華風コーンスープ ・すいか				
おやつ	・切り干し大根の炊き込みごはん ・麦茶	・手作りたまごプリン ・牛乳				
kcal	590	617				

カミカミランチ ～丈夫な歯を作りあげるためには～



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ってい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あります。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！

