



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:じゃが芋

※水分補給のため、細目に麦茶の提供をしていきます。
※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: 546kcal

日	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
予定			野菜の日	かみかみランチ		
風食	・五目うどん ・さつまいものレモン煮 ・いんげんとささみの胡麻和え ・オレンジ	・胚芽ご飯 ・鮭の塩焼き ・スティック金平 ・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 ・大根と若芽の味噌汁 ・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	・キラキラあじさいゼリー ・ウエハース ・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
kcal	501	539	441	624	603	535
日	8	9	10	11	12	13
予定			野菜の日	テーマ野菜の日		
風食	・たくあんぼりぼりごはん ・かじきの味噌焼き ・胡瓜と岩布の酢の物 ・きのこのたっぷりすまし汁 ・フルーツゼリー	・ごはん ・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	・雑穀ご飯 ・鰹のトマトソースかけ ・切り干し大根の彩りサラダ ・新じゃがと絹さやの味噌汁 ・ヨーグルト	・ごはん ・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	・梅しらすおにぎり ・ぼりぼりごぼう ・麦茶	・てるてるぼうずの水餃子 ・麦茶	・新じゃがジャーマンポテト ・牛乳	・クリームパン ・牛乳	・ツナおにぎり ・牛乳
kcal	507	563	446	542	571	523
日	15	16	17	18	19	20
予定			野菜の日			
風食	・五目うどん ・さつまいものレモン煮 ・いんげんとささみの胡麻和え ・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	・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 ・大根と若芽の味噌汁 ・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	・キラキラあじさいゼリー ・ウエハース ・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
kcal	501	539	441	613	603	535
日	22	23	24	25	26	27
予定			誕生会	テーマ野菜の日		
風食	・たくあんぼりぼりごはん ・かじきの味噌焼き ・胡瓜と岩布の酢の物 ・きのこのたっぷりすまし汁 ・フルーツゼリー	・ごはん ・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	・食パン ・チキンシュニツェル ・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	・ごはん ・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	・梅しらすおにぎり ・ぼりぼりごぼう ・麦茶	・バナナブレッド〜生クリーム添え〜 ・紅茶	・新じゃがジャーマンポテト ・牛乳	・クリームパン ・牛乳	・ツナおにぎり ・牛乳
kcal	507	563	559	542	571	523
日	29	30				
予定						
風食	・きのこつた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 ・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	<p>かみかみランチ ~丈夫な歯を作りあげるためには~</p> <p>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います。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!</p>			
おやつ	・切り干し大根の炊き込みご飯 ・麦茶	・手作りたまごプリン ・牛乳				
kcal	590	617				

