



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	
屋食		<ul style="list-style-type: none"> ・雑穀ご飯 ・チキンの塩麹ソテー ・マカロニサラダ ・オクラときのこのかき卵汁 ・グレープフルーツ 	<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 ・根菜ココロ汁 ・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 ・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"> ・おかおにぎり ・牛乳
kcal		666	502	542	645	616
日	7	8	9	10	11	12
予定				テーマ野菜の日		
屋食	<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 ・スナックエンドウとしめじの味噌汁 ・オレシジ 	<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 ・ウインナーときのこのスープ ・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 ・千切り野菜 ・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 ・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 ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・海苔しおポテト ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・市販パン ・ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> ・ツナおにぎり ・牛乳
kcal	519	526	546	573	510	636
日	14	15	16	17	18	19
予定			野菜の日	誕生会		
屋食	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鱈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 ・チキンの塩麹ソテー ・マカロニサラダ ・オクラときのこのかき卵汁 ・グレープフルーツ 	<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"> ・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 ・ヴィシソワーズ ・紫陽花ゼリー 	<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"> ・梅しらすおにぎり ・ほりほりごぼう ・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"> ・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"> ・おかおにぎり ・牛乳
kcal	468	666	502	651	651	616
日	21	22	23	24	25	26
予定		郷土食(大阪府)		テーマ野菜の日		
屋食	<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 ・ウインナーときのこのスープ ・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 ・千切り野菜 ・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 ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・キャベツたっぷりお好み焼き ・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"> ・海苔しおポテト ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・市販パン ・ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> ・ツナおにぎり ・牛乳
kcal	519	477	546	573	510	636
日	28	29	30	<div style="border: 2px dashed blue; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">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。せっかちな大阪人が、おかずがなくても満足できる一品です。また鱈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> </div>		
予定						
屋食	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鱈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 ・スナックエンドウとしめじの味噌汁 ・オレシジ 	<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			