



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

※乳児、幼児共に小魚がでます。  
※ はクッキングメニューです。  
※日々安心・安全な食品の納品していますが、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日の屋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。  
※一日の幼児屋食おやつ分のカロリー基準：525kcal

| 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   |  |   |
| 屋食   | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>照り焼きチキン</li> <li>おからサラダ</li> <li>オクラときのこのかき卵汁</li> <li>オレンジ</li> </ul>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>胚芽ご飯</li> <li>鮭の塩焼き</li> <li>スティック金平ごぼう</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>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>カルシウムたっぷりふりかけご飯</li> <li>あじフライ</li> <li>かみかみごぼうサラダ</li> <li>切り干し大根の味噌汁</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白しめじの味噌汁</li> <li>オレンジ</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>大根と若芽の味噌汁</li> <li>フルーツゼリー</li> </ul>                |
| おやつ  | <ul style="list-style-type: none"> <li>マカロニきなこ</li> <li>牛乳</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>桜えびのサクサク炒飯</li> <li>麦茶</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>梅しらすおにぎり・ぼりぼりごぼう</li> <li>麦茶</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>チーズしらすトースト</li> <li>牛乳</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>ツナとコーンの炊き込みご飯</li> <li>牛乳</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>青のりおかかおにぎり</li> <li>牛乳</li> </ul>  |
| kcal | 556  | 513   | 508   | 631   | 568  | 541   |
| 日    | 8  | 9   | 10  | 11  | 12   | 13  |
| 予定   |  |   |   | テーマ野菜の日   |  |   |
| 屋食   | <ul style="list-style-type: none"> <li>たくあんぼりぼりごはん</li> <li>かじきの味噌焼き</li> <li>胡瓜と若布の酢の物</li> <li>きのこのたっぷりすまし汁</li> <li>ぶどうゼリー</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>五目うどん</li> <li>さつま芋のレモン煮</li> <li>いんげんとささみの胡麻酢和え</li> <li>オレンジ</li> </ul>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>雑穀ご飯</li> <li>とり唐揚げ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>ごはん</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>シーフードカレーライス</li> <li>みかんたっぷりフレンチサラダ</li> <li>ウインナーときのこのスープ</li> <li>さくらんぼ</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>新じゃがいももち</li> <li>牛乳</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>キラキラあじさいゼリー</li> <li>ウエハース</li> <li>麦茶</li> </ul>                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>肉団子スープ</li> <li>麦茶</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>新じゃがジャーマンポテト</li> <li>牛乳</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>マフィン</li> <li>牛乳</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>ツナおにぎり</li> <li>牛乳</li> </ul>  |
| kcal | 472  | 426   | 428   | 529   | 557  | 523   |
| 日    | 15   | 16  | 17  | 18  | 19   | 20  |
| 予定   |  |   | 野菜の日  |   |  |   |
| 屋食   | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>照り焼きチキン</li> <li>おからサラダ</li> <li>オクラときのこのかき卵汁</li> <li>オレンジ</li> </ul>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>胚芽ご飯</li> <li>鮭の塩焼き</li> <li>スティック金平ごぼう</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>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>ご飯</li> <li>あじフライ</li> <li>かみかみごぼうサラダ</li> <li>切り干し大根の味噌汁</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白しめじの味噌汁</li> <li>オレンジ</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>大根と若芽の味噌汁</li> <li>フルーツゼリー</li> </ul>                |
| おやつ  | <ul style="list-style-type: none"> <li>マカロニきなこ</li> <li>牛乳</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>桜えびのサクサク炒飯</li> <li>麦茶</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>梅しらすおにぎり・ぼりぼりごぼう</li> <li>麦茶</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>チーズしらすトースト</li> <li>牛乳</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>ツナとコーンの炊き込みご飯</li> <li>牛乳</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>青のりおかかおにぎり</li> <li>牛乳</li> </ul>  |
| kcal | 556  | 513   | 508   | 621   | 568  | 541   |
| 日    | 22   | 23  | 24  | 25  | 26   | 27  |
| 予定   |  |   |   | 誕生会   |  |   |
| 屋食   | <ul style="list-style-type: none"> <li>たくあんぼりぼりごはん</li> <li>かじきの味噌焼き</li> <li>胡瓜と若布の酢の物</li> <li>きのこのたっぷりすまし汁</li> <li>ぶどうゼリー</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>五目うどん</li> <li>さつま芋のレモン煮</li> <li>いんげんとささみの胡麻酢和え</li> <li>オレンジ</li> </ul>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>雑穀ご飯</li> <li>とり唐揚げ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>食パン</li> <li>チキンシュニツェル</li> <li>マッシュポテト</li> <li>キャベツと胡瓜のレモンドレッシングサラダ</li> <li>彩りコンソメスープ</li> <li>きらきらももゼリー</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>シーフードカレーライス</li> <li>みかんたっぷりフレンチサラダ</li> <li>ウインナーときのこのスープ</li> <li>さくらんぼ</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>新じゃがいももち</li> <li>牛乳</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>キラキラあじさいゼリー</li> <li>ウエハース</li> <li>麦茶</li> </ul>                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>肉団子スープ</li> <li>麦茶</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>バナナブレッド～生クリーム添え～</li> <li>紅茶</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>マフィン</li> <li>牛乳</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>ツナおにぎり</li> <li>牛乳</li> </ul>  |
| kcal | 472  | 426   | 428   | 529   | 557  | 523   |
| 日    | 29   | 30  | <p><b>カミカミランチ ～丈夫な歯を作りあげるためには～</b></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> |   |  |   |
| 予定   |  |   |   |   |  |   |
| 屋食   | <ul style="list-style-type: none"> <li>きのこことツナの和風スパゲッティー</li> <li>チーズとコ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>オレンジ</li> </ul>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>牛肉とピーマンの甘辛炒め</li> <li>たたき胡瓜</li> <li>中華風コーンスープ</li> <li>バナナ</li> </ul>   |   |   |  |   |
| おやつ  | <ul style="list-style-type: none"> <li>切り干し大根の炊き込みごはん</li> <li>麦茶</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>豆乳プリン</li> <li>牛乳</li> </ul>   |   |   |  |   |
| kcal | 584  | 572   |   |   |  |   |