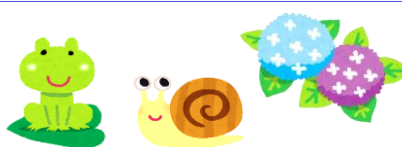




# 船堀中央保育園 令和元年6月（水無月） 献立表



※午前中、小魚がです。  
※クッキングは食中毒予防のため控えていただきます。ご了承ください。  
※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。

日	月	火	水	木	金	土
予定						1
昼食	<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> <p><b>目標：よく噛んで食べよう</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・咀嚼を意識した献立を取り入れる</li> <li>・夏野菜、果物の出始めを取り入れる</li> </ul>					
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・五目うどん</li> <li>・さつまいものレモン煮</li> <li>・ひじきの炒めもの</li> <li>・ヨーグルト</li> <li>・おかかおにぎり</li> <li>・牛乳</li> </ul>					
kcal						573
日	3	4	5	6	7	8
予定		虫歯予防献立	野菜の日	歯科検診		
昼食	<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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・カルシウムふりかけご飯</li> <li>・鱈の竜田揚げ</li> <li>・切り干し大根の彩りサラダ</li> <li>・カミカミ具沢山汁</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・高野豆腐の三色丼</li> <li>・春雨の胡麻酢和え</li> <li>・きゃべつとさつまいもの味噌汁</li> <li>・メロン</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>・胚芽ご飯</li> <li>・鮭の塩焼き</li> <li>・スティック金平牛蒡</li> <li>・南瓜の甘露</li> <li>・小松菜と厚揚げの味噌汁</li> <li>・フルーツゼリー</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>・若布と長葱の味噌汁</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>
おやつ	<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>・フランスパンのきなこラスク</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・蓮根のシャキシャキケーキ</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・丸ごと新じゃがバター</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・メロンパン</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	590	596	521	437	624	577
日	10	11	12	13	14	15
予定		スポーツ教室(5歳)				
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・麦ご飯</li> <li>・ポテトコロッケ</li> <li>・千切りキャベツ くし切りトマト</li> <li>・若布と豆腐の味噌汁</li> <li>・オレンジ</li> </ul>	<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>・ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯 たくあん</li> <li>・かじきの西京焼き</li> <li>・胡瓜と若布の酢の物</li> <li>・きのこのすまし汁</li> <li>・メロン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・豚肉のソテー～根菜添え～</li> <li>・ほうれん草とえのきの納豆和え</li> <li>・茄子と高野豆腐の味噌汁</li> <li>・バナナ</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>・ウィンナーときのこのスープ</li> <li>・ずいか</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・五目うどん</li> <li>・さつまいものレモン煮</li> <li>・ひじきの炒めもの</li> <li>・フルーツ盛合わせ</li> </ul>
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・桃ゼリーヨーグルト</li> <li>・ウエハース</li> <li>・麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・桜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>・じゃが芋とじゃこチヂミ</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・きつねうどん</li> <li>・麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ジャムパン</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・おかかおにぎり</li> <li>・牛乳</li> </ul>
kcal	561	562	401	488	568	573
日	17	18	19	20	21	22
予定	造形(5歳)		野菜の日	誕生会		
昼食	<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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・雑穀ご飯</li> <li>・鮭のトマト煮</li> <li>・切り干し大根の彩りサラダ</li> <li>・オクラとかき卵のすまし汁</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・高野豆腐の三色丼</li> <li>・春雨の胡麻酢和え</li> <li>・きゃべつとさつまいもの味噌汁</li> <li>・メロン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・えびピラフ</li> <li>・鶏のカレー風味ソテー</li> <li>・カリカリクルトンサラダ</li> <li>・ヴィシソワーズ</li> <li>・きらきらあじさいゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・胚芽ご飯</li> <li>・鮭の塩焼き</li> <li>・スティック金平牛蒡</li> <li>・南瓜の甘露</li> <li>・小松菜と厚揚げの味噌汁</li> <li>・フルーツゼリー</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>・若布と長葱の味噌汁</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>
おやつ	<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>・きなこラスク</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・蓮根のシャキシャキケーキ</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・かたつむりロールケーキ</li> <li>・紅茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・メロンパン</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	590	580	521	560	624	577
日	24	25	26	27	28	29
予定			体育指導		英語	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・麦ご飯</li> <li>・ポテトコロッケ</li> <li>・千切りキャベツ くし切りトマト</li> <li>・若布と豆腐の味噌汁</li> <li>・オレンジ</li> </ul>	<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>・ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯 たくあん</li> <li>・かじきの西京焼き</li> <li>・胡瓜と若布の酢の物</li> <li>・きのこのすまし汁</li> <li>・メロン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・豚肉のソテー～根菜添え～</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>・バナナ</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>・ウィンナーときのこのスープ</li> <li>・ずいか</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜炒め丼</li> <li>・きゃべつと海苔和え</li> <li>・大根と若布の味噌汁</li> <li>・フルーツゼリー</li> </ul>
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・桃ゼリーヨーグルト</li> <li>・ウエハース</li> <li>・麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・桜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>・じゃが芋とじゃこチヂミ</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・きつねうどん</li> <li>・麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ジャムパン</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・わかめおにぎり</li> <li>・牛乳</li> </ul>
kcal	561	562	401	488	568	528