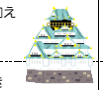
なりた空の保育園
令和3年6月（水無月）　献立表

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

※1歳児～5歳児には、午前おやつとして麦茶と小魚を提供します。
※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のカロリー基準：545kcal

	月	火	水	木	金	土	日
日		1	2	3	4	5	6
予定	6月テーマ野菜【じゃが芋】		野菜の日		カミカミランチ		
昼食		・麦ご飯 ・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たま汁 ・オレンジ	・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 ・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	・桜えびご飯 ・鯵のサクサクフライ ・切干大根のハリハリサラダ ・根菜ごろごろ汁 ・夏みかんヨーグルト 	・野菜炒め丼 ・キャベツの海苔和え ・大根と若布の味噌汁 ・グレープフルーツ	・ご飯 ・牛肉とピーマンの甘辛炒め ・たたき胡瓜 ・ブロッコリーとコーンの中華スープ ・オレンジ
おやつ		・豆腐入りきなこドーナツ ・牛乳	・梅しらすおにぎり・ぼりぼりごぼう ・麦茶	・カレーピラフ ・麦茶	・しらすとチーズのトースト ・牛乳	・おかかおにぎり ・牛乳	・せんべい　・ビスケット ・牛乳
		676	534	551	659	588	609
日	7	8	9	10	11	12	13
予定				テーマ野菜の日			
昼食	・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	・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しめじの味噌汁 ・オレンジ	・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	・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	・たくあんぼりぼりごはん ・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	・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	・きのこの塩焼きそば ・中華きゅうり ・玉ねぎと若布のスープ ・バナナ
おやつ	・磯部じゃが芋もち ・牛乳	・桜えびのサクサク炒飯　・するめ ・麦茶	・切り干し大根の炊き込みご飯 ・麦茶	・海苔しおポテト ・牛乳	・市販パン ・ヨーグルトドリンク	・ツナおにぎり ・牛乳	・イチゴジャムサンド ・牛乳
kcal	526	537	558	603	521	647	489
日	14	15	16	17	18	19	20
予定			野菜の日				
昼食	・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	・麦ご飯 ・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たま汁 ・オレンジ	・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 ・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	・きのことベーコンの和風スパゲッティー ・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 ・フルーツゼリー	・野菜炒め丼 ・キャベツの海苔和え ・大根と若布の味噌汁 ・グレープフルーツ	・ご飯 ・牛肉とピーマンの甘辛炒め ・たたき胡瓜 ・ブロッコリーとコーンのスープ ・オレンジ
おやつ	・豚肉とコーンの炊き込みご飯 ・牛乳	・豆腐入りきなこドーナツ ・牛乳	・梅しらすおにぎり・ぼりぼりごぼう ・麦茶	・カレーピラフ ・牛乳	・水餃子 ・麦茶	・おかかおにぎり ・牛乳	・せんべい　・ビスケット ・牛乳
kcal	636	676	534	551	497	588	609
日	21	22	23	24	25	26	27
予定		郷土食(大阪府)		テーマ野菜の日	誕生会		
昼食	・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	・かやくご飯 ・カレイの煮付け ・小松菜ともやしのさっぱり和え ・粕汁 ・グレープフルーツ 	・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	・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	・バターライス ・ハッシュドビーフ ・マッシュポテト ・カラフル野菜のコロコロサラダ ・ヴィシソワーズ ・きらきらあじさいゼリー	・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	・きのこの塩焼きそば ・中華きゅうり ・玉ねぎと若布のスープ ・バナナ
おやつ	・磯部じゃが芋もち ・牛乳	・キャベツたっぷりお好み焼き ・麦茶	・切り干し大根の炊き込みご飯 ・麦茶	・海苔しおポテト ・牛乳	・かたつむりロールケーキ ・ヨーグルトドリンク	・ツナおにぎり ・牛乳	・イチゴジャムサンド ・牛乳
kcal	526	489	558	603	723	647	489
日	28	29	30				
予定							
昼食	・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 ・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しめじの味噌汁 ・オレンジ	・きのことベーコンの和風スパゲッティー ・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 ・フルーツゼリー				
おやつ	・水餃子 ・麦茶	・桜えびのサクサク炒飯　・するめ ・麦茶	・豚肉とコーンの炊き込みご飯 ・牛乳				
kcal	479	537	654				

6月郷土食は「大阪府」です。

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。
今回献立に取り入れた、かやくご飯は庶民の味です。おかずがなくても満足できる一品です。
また、鯖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。
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。