

令和 5年 6月  
まこまないみどりまち保育園

| 日        | 曜日 | 1～2歳児献立<br>主食 | 1～5歳児共通献立<br>昼 食                               | 1～2歳児献立<br>午後おやつ                         | 3～5歳児共通献立<br>午後おやつ               |               |
|----------|----|---------------|--|--|----------------------------------|---------------|
| 1        | 木  | ごはん           | 味噌汁(生揚げ・小松菜)・たらの磯部焼き<br>人参の鶏そぼろ煮・りんご           | 牛乳・オレンジ<br>きなこマカロニ                       | 牛乳<br>きなこマカロニ                    |               |
| 2        | 金  | ごはん           | 味噌汁(油揚げ・えのき)・すき焼き風煮<br>アスパラ中華和え・オレンジ           | 牛乳・りんご<br>マドレーヌ                          | 牛乳<br>マドレーヌ                      |               |
| 3<br>17  | 土  |               | かしわうどん・南瓜の含め煮・オレンジ                             | 牛乳・りんご<br>ビスケット                          | 牛乳<br>ビスケット                      |               |
| 5<br>19  | 月  | ごはん           | 味噌汁(芋・ほうれん草)・豚肉味噌焼き<br>人参炒め煮・りんご               | チーズ・クラッカー<br>アップルゼリー                     | チーズ・クラッカー<br>アップルゼリー             |               |
| 6<br>20  | 火  | ごはん           | 味噌汁(しめじ・大根)・さばソース焼き<br>小松菜納豆和え・オレンジ            | 6日牛乳・りんご<br>オレンジケーキ<br>20日牛乳・りんご<br>せんべい | 6日牛乳<br>オレンジケーキ<br>20日牛乳<br>せんべい |               |
| 7        | 水  | ごはん           | 味噌汁(豆腐・えのき)・肉じゃが<br>チンゲン菜の油揚げ和え・オレンジ           | チーズ・りんご<br>ちゃんこうどん                       | チーズ<br>ちゃんこうどん                   |               |
| 21       | 水  | お楽しみ会         | わかめごはん・味噌汁(キャベツ・人参)・オレンジ<br>豚肉のごま焼き・大根と胡瓜の中華和え | 牛乳・りんご<br>せんべい                           | 牛乳<br>せんべい                       |               |
| 8<br>22  | 木  | ごはん           | 味噌汁(玉ねぎ・麩)・ヒレカツ<br>甘酢キャベツ・りんご                  | 牛乳・オレンジ<br>ごまマフィン                        | 牛乳<br>ごまマフィン                     |               |
| 9        | 金  | お 弁 当 の 日     |  |  | 牛乳・りんご<br>きなこクッキー                | 牛乳<br>きなこクッキー |
| 23       | 金  | バターロール        | アスパラシチュー・ほっけのカレー焼き<br>ブロッコリーツナ和え・オレンジ          | 牛乳・りんご<br>ごはんの味噌おやき                      | 牛乳<br>ごはんの味噌おやき                  |               |
| 10<br>24 | 土  |               | 北海ラーメン・チンゲン菜しめじ和え<br>オレンジ                      | 牛乳・りんご<br>ビスケット                          | 牛乳<br>ビスケット                      |               |
| 12<br>26 | 月  | ごはん           | 細竹汁・マーボー豆腐・白菜おかか和え<br>りんご                      | ヨーグルト・オレンジ<br>鉄強化クラッカー<br>かえり煮干し         | ヨーグルト<br>鉄強化クラッカー<br>かえり煮干し      |               |
| 13<br>27 | 火  | ごはん           | 豆乳味噌汁(キャベツ・油揚げ)・オレンジ<br>かれい味噌マヨネーズ焼き・じゃが芋のミルク煮 | 牛乳・りんご<br>チーズ蒸しパン                        | 牛乳<br>チーズ蒸しパン                    |               |
| 14<br>28 | 水  | ごはん           | 番茶・チキンカレー・キャベツわかめ和え<br>りんご                     | 牛乳・オレンジ<br>人参ジャムサンド                      | 牛乳<br>人参ジャムサンド                   |               |
| 15<br>29 | 木  | ごはん           | 味噌汁(切干大根・舞茸)・ハンバーグ<br>ごま人参・オレンジ                | 牛乳・りんご<br>レーズンホットケーキ                     | 牛乳<br>レーズンホットケーキ                 |               |
| 16<br>30 | 金  | ごはん           | 味噌汁(豆腐・ふき)・鮭ざんぎ<br>大根とコーンのソテー・オレンジ             | 牛乳・りんご<br>豆パン                            | 牛乳<br>豆パン                        |               |

※ 21日…お楽しみ会(交通安全教室)

※ 毎月1日は野菜の日・19日は食育の日です。  
※ 都合により献立を変更することがあります。

令和 5年 6月分 離乳食予定実施献立表

まこまないみどりまち保育園

| 日        | 曜日 | 5~6か月頃<br>(離乳初期)                    | 7~8か月頃<br>(離乳中期)                             | 9~11か月頃<br>(離乳後期)午前                                    | 9~11か月頃<br>(離乳後期)午後                  |
|----------|----|-------------------------------------|--|--|--------------------------------------|
| 1        | 木  | つぶし粥<br>スープ<br>たら煮つぶし<br>人参煮つぶし     | 粥<br>スープ<br>たら人参煮<br>果物                      | 軟飯・果物<br>味噌汁(生揚げ・小松菜)<br>たらの磯部焼き<br>人参の鶏そぼろ煮           | 軟飯<br>スープ(人参)<br>鶏挽肉小松菜煮<br>果物       |
| 2        | 金  | つぶし粥<br>スープ<br>豆腐煮つぶし<br>人参煮つぶし     | 粥<br>スープ<br>豆腐白菜煮<br>人参スティック煮                | 軟飯・果物<br>味噌汁(油揚げ・えのき)<br>すき焼き風煮<br>アスパラ中華和え            | 軟飯<br>味噌汁(白菜)<br>豚肉玉ねぎ人参煮<br>果物      |
| 3<br>17  | 土  | つぶし粥<br>スープ<br>南瓜煮つぶし               | 粥<br>スープ<br>鶏挽肉玉ねぎ煮<br>南瓜スティック煮              | かしわうどん<br>南瓜の含め煮<br>果物                                 | バターロール<br>番茶<br>チーズ<br>果物            |
| 5<br>19  | 月  | つぶし粥<br>スープ<br>ほうれん草煮つぶし<br>人参煮つぶし  | 粥<br>スープ<br>豚挽肉ほうれん草煮<br>人参スティック煮            | 軟飯・果物<br>味噌汁(芋・ほうれん草)<br>豚肉味噌焼き<br>人参炒め煮               | 軟飯<br>すまし汁(人参)<br>豚肉じゃが芋ほうれん草煮<br>果物 |
| 6<br>20  | 火  | つぶし粥<br>スープ<br>小松菜煮つぶし<br>大根煮つぶし    | 粥<br>スープ<br>納豆小松菜煮<br>大根スティック煮               | 軟飯・果物<br>味噌汁(しめじ・大根)<br>さばソース焼き<br>小松菜納豆和え             | 軟飯<br>スープ(小松菜)<br>さば大根煮<br>果物        |
| 7        | 水  | つぶし粥<br>スープ<br>人参煮つぶし<br>じゃが芋煮つぶし   | 粥<br>スープ<br>豚挽肉人参煮<br>じゃが芋スティック煮             | 軟飯・果物<br>味噌汁(豆腐・えのき)<br>肉じゃが<br>チンゲン菜の油揚げ和え            | ちゃんこうどん<br>じゃが芋煮<br>果物               |
| 21       | 水  | つぶし粥<br>スープ<br>キャベツ煮つぶし<br>人参煮つぶし   | 粥<br>スープ<br>豚挽肉キャベツ煮<br>人参スティック煮             | わかめ軟飯・果物<br>味噌汁(キャベツ・人参)<br>豚肉のごま焼き<br>大根と胡瓜の中華和え      | 軟飯<br>すまし汁(大根)<br>豚肉キャベツ人参煮<br>果物    |
| 8<br>22  | 木  | つぶし粥<br>スープ<br>玉ねぎ煮つぶし<br>キャベツ煮つぶし  | 粥<br>スープ<br>豚挽肉キャベツ煮<br>果物                   | 軟飯・果物<br>味噌汁(玉ねぎ・麩)<br>ヒレカツ(湯通し)<br>甘酢キャベツ             | 軟飯<br>味噌汁(キャベツ)<br>豚肉玉ねぎ煮<br>果物      |
| 9        | 金  | つぶし粥<br>スープ<br>キャベツ煮つぶし<br>人参煮つぶし   | 粥<br>スープ<br>ほっけキャベツ煮<br>人参スティック煮             | 軟飯・果物<br>すまし汁(玉ねぎ・人参)<br>ほっけの照り焼き<br>キャベツ醤油和え          | 軟飯<br>スープ(キャベツ)<br>鮭人参煮<br>果物        |
| 23       | 金  | つぶし粥<br>スープ<br>人参煮つぶし<br>ブロッコリー煮つぶし | パン粥・スティックパン<br>スープ<br>ほっけ人参煮<br>ブロッコリースティック煮 | バターロール・果物<br>アスパラシチュー<br>ほっけのソテー(カレー粉抜き)<br>ブロッコリーツナ和え | 雑炊<br>(玉ねぎ・小松菜・しらす)<br>人参含め煮<br>果物   |
| 10<br>24 | 土  | つぶし粥<br>スープ<br>人参煮つぶし               | 粥<br>スープ<br>豚肉チンゲン菜煮<br>人参スティック煮             | 北海うどん<br>チンゲン菜しめじ和え<br>果物                              | バターロール<br>番茶<br>チーズ<br>果物            |
| 12<br>26 | 月  | つぶし粥<br>スープ<br>白菜煮つぶし<br>人参煮つぶし     | 粥<br>スープ<br>豚挽肉白菜煮<br>人参スティック煮               | 軟飯・果物<br>細竹汁<br>マーボー豆腐<br>白菜おかか和え                      | 食パン<br>スープ(人参)<br>豚挽肉玉ねぎ白菜煮<br>果物    |
| 13<br>27 | 火  | つぶし粥<br>スープ<br>かれい煮つぶし<br>じゃが芋煮つぶし  | 粥<br>スープ<br>かれいキャベツ煮<br>じゃが芋スティック煮           | 軟飯・果物<br>豆乳味噌汁(キャベツ・油揚げ)<br>かれい味噌マヨネーズ焼き<br>じゃが芋ミルク煮   | 軟飯<br>スープ(人参)<br>かれい玉ねぎキャベツ煮<br>果物   |
| 14<br>28 | 水  | つぶし粥<br>スープ<br>キャベツ煮つぶし<br>人参煮つぶし   | 粥<br>スープ<br>鶏挽肉キャベツ煮<br>人参スティック煮             | 軟飯・果物<br>チキンシチュー<br>キャベツわかめ和え                          | 軟飯<br>すまし汁(じゃが芋)<br>鶏肉玉ねぎ人参煮<br>果物   |
| 15<br>29 | 木  | つぶし粥<br>スープ<br>玉ねぎ煮つぶし<br>人参煮つぶし    | 粥<br>スープ<br>豚挽肉玉ねぎ煮<br>人参スティック煮              | 軟飯・果物<br>味噌汁(切干大根・舞茸)<br>ハンバーグ<br>ごま人参                 | 軟飯<br>味噌汁(玉ねぎ)<br>豚挽肉人参煮<br>果物       |
| 16<br>30 | 金  | つぶし粥<br>スープ<br>豆腐煮つぶし<br>大根煮つぶし     | 粥<br>スープ<br>鮭大根煮<br>果物                       | 軟飯・果物<br>味噌汁(豆腐・ふき)<br>鮭ざんぎ(湯通し)<br>大根とコーンのソテー         | 食パン<br>スープ(人参)<br>鮭大根煮<br>果物         |

※ 毎月1日は野菜の日・19日は食育の日です。

※ 都合により献立を変更することがあります。



## 6月 食育だより



気温が高くなっていくこの時期、これからは細菌性の食中毒に注意が必要です。  
今月はお弁当の日もありますので、菌を繁殖させないためにも「つけない（手洗い）、増やさない（冷蔵・冷凍保存）、やっつける（加熱）」の三原則を守って、食中毒を予防していきましょう。

### 噛むといいことたくさん！

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

6月4日は6（む）4（し）の語呂合わせで、「虫歯予防の日」とされています。

日ごろからよく噛んで食べる習慣を身に付け、歯を丈夫にする食生活を心がけましょう。

#### ●よく噛むことの効果

##### ○虫歯を防ぐ

唾液がたくさん出て、虫歯菌や食べかすを洗い流してくれます。

##### ○味覚が発達する

食べ物の味がよくわかり、より美味しく感じるようになる。

##### ○食べ物の消化を助ける

細かくかみ砕き、唾液と食べ物が混ざることによって消化を助けます。

##### ○あごの発達を助ける

口周りの筋肉を使うことによって歯並びがよくなったり、言葉の発達がよくなったりします。

##### ○脳の働きを良くする

脳への血液循環がよくなり、脳を刺激し、働きを良くします。

##### ○食べ過ぎを防ぐ

よく噛むことで満腹感を感じやすくなり、肥満を予防します。



### 給食室のいちにち（5月の食育）



5月に3～5歳児さんに食育で「給食室のいちにち」のお話をしました。

給食室で働くメンバーの紹介をして、朝から夕方までの調理の様子などの絵本をかみしばい風にしました。

絵本では小学校の給食室のお話ですが、食育ではみどりまち保育園の給食室のいちにちとして聞いてもらいました。

朝は体調チェックをして、調理服に着替えて本日の調理のミーティングをします。

届いた食材を検品して、下処理をして、食材を切って炒めたり、和えたりします。

出来たおかずをお皿に盛り込んで、配膳します。

みんなが美味しく食べてくれたあとの食器を洗って、おやつ準備をします。



みんなとっても真剣にしっかりと話を聞いてくれていて、興味を持ってくれたのかな～？と、とても

嬉しくなりました。これからもみんなの喜ぶ顔を思い浮かべながら、安全で美味しい給食を作っていきます！