

令和 6年 6月

認定こども園まこまないみどりまち保育園

| 日 | 曜日 | 1～2歳児献立 主食 | 1～5歳児共通献立 昼 食 | 1～2歳児献立 午後おやつ | 3～5歳児共通献立 午後おやつ |
|----------|----|---------------|---|--------------------------------|------------------------|
| 1 | ど | | かしわうどん・かぼちゃのぐらっせふう・おれんじ | ぎゅうにゅう・りんご しはんおかし | ぎゅうにゅう しはんおかし |
| 3 17 | げつ | ごはん | ぼんちや・つなかれー・あすばらまよねーずそえ とまと・りんご | よーぐると・おれんじ てつきょうかおかし | よーぐると てつきょうかおかし |
| 4 18 | か | ごはん | みそしる(だいこん・ふのり)・さばみそやき ちんげんさいこーんあえ・おれんじ | ぎゅうにゅう・りんご おれんじけーき | ぎゅうにゅう おれんじけーき |
| 5 | すい | ごはん | みそしる(わかめ・ふ)・にくじゃが こまつなのあぶらあげあえ・おれんじ | ぎゅうにゅう・りんご にんじんじゃむさんど | ぎゅうにゅう にんじんじゃむさんど |
| 19 | すい | おたのしみ かい | びびんばどん・みそしる(たまねぎ・あぶらあげ) はくさいえのきあえ・おれんじ | ぎゅうにゅう・りんご しはんおかし | ぎゅうにゅう しはんおかし |
| 6 | もく | お べ ん と う の ひ | | ぎゅうにゅう・おれんじ まめばん | ぎゅうにゅう まめばん |
| 20 | もく | ごはん | とうにゅうみそしる(いも・たまねぎ)・りんご ぶたにくのこうみやき・にんじんのいために | ぎゅうにゅう・おれんじ まめばん | ぎゅうにゅう まめばん |
| 7 21 | きん | ごはん | みそしる(なまあげ・ふき)・さげざんぎ きゃべつわかめさらだ・おれんじ | ぎゅうにゅう・りんご みるくつきー | ぎゅうにゅう みるくつきー |
| 8 22 | ど | | しょうゆらーめん・ぶろっこりーつなあえ おれんじ | ぎゅうにゅう・りんご しはんおかし | ぎゅうにゅう しはんおかし |
| 10 24 | げつ | ごはん | みそしる(にんじん・みずな)・ひれかつ だいこんのりあえ・おれんじ | ぎゅうにゅう・りんご こーんふれーくつきー | ぎゅうにゅう こーんふれーくつきー |
| 11 25 | か | ごはん | ほそたけじる・いためなっとう はくさいとちんげんさいのおひたし・りんご | てつきょうかちーず ちゃんこふううどん おれんじ | てつきょうかちーず ちゃんこふううどん |
| 12 26 | すい | ごはん | みそしる(とうふ・にんじん)・おれんじ かれいのまよねーずやき・かぼちゃのふくめに | ぎゅうにゅう・りんご きなこけーき | ぎゅうにゅう きなこけーき |
| 13 27 | もく | ばたーろーる | こーんしちゅー・ほっけのかれーやき さんしょくあえ・りんご | ぎゅうにゅう・おれんじ やきおにぎり | ぎゅうにゅう やきおにぎり |
| 14 28 | きん | ごはん | みそしる(きりぼしだいこん・まいたけ)・おれんじ とうふはんぱーぐ・ほうれんそうごまつなあえ | ぎゅうにゅう・りんご ちーずぱん | ぎゅうにゅう ちーずぱん |
| 15 29 | ど | | とまとすーぷすばげていー・こまつなしめじいため おれんじ | ぎゅうにゅう・りんご しはんおかし | ぎゅうにゅう しはんおかし |

※ 6日…お弁当の日 19日…お楽しみ会(主食いりません)

※ 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6年6月 離乳食献立表

(平日手作りおやつ献立)

認定こども園まこまないみどりまち保育園

| 日 | 曜日 | 離乳初期 (生後5~6か月頃) | 離乳中期 (生後7~8か月頃) | 離乳後期(生後9~11か月頃) (午前) | 離乳後期(生後9~11か月頃) (午後) |
|----|-----|------------------------------------|-----------------------------------|---|------------------------------------|
| 1 | 土 | つぶし粥 スープ 南瓜煮つぶし | 粥 スープ 鶏挽肉玉葱煮※ 南瓜煮 | かしわうどん 南瓜のグラッセ風 果物 | バターロール※ 豆乳※ 果物 |
| 3 | 17月 | つぶし粥 スープ トマト煮つぶし じゃが芋煮つぶし | 粥 スープ 鮭トマト煮※ じゃが芋スティック煮 | 軟飯 ツナシチュー★ ゆでアスパラ トマト 果物 | 軟飯 スープ(人参) ツナ玉葱トマト煮 果物 |
| 4 | 18火 | つぶし粥 スープ チンゲン菜煮つぶし 大根煮つぶし | 粥 スープ 挽肉チンゲン菜煮※ 大根スティック煮 | 軟飯 味噌汁(大根・フリ) さばみそ焼き チンゲン菜コーン和え 果物 | 軟飯 スープ(コーン) さば大根チンゲン菜煮 果物 |
| 5 | 水 | つぶし粥 スープ 人参煮つぶし じゃが芋煮つぶし | 粥 スープ 豚挽肉人参煮※ じゃが芋スティック煮 | 軟飯 味噌汁(わか・麩) 肉じゃが 小松菜のお浸し(油揚げ抜き) 果物 | 食パン スープ(玉葱) 豚肉小松菜じゃが芋煮 果物 |
| 6 | 19水 | つぶし粥 スープ 豆腐煮つぶし 人参煮つぶし | 粥 スープ 豆腐玉ねぎ煮 人参スティック煮 | 軟飯 味噌汁(玉ねぎ)(油揚げ抜き) ピピンパ 白菜えのき和え 果物 | 軟飯 スープ(白菜) 豚肉人参煮 果物 |
| 7 | 20木 | つぶし粥 スープ じゃが芋煮つぶし 人参煮つぶし | 粥 スープ 鮭じゃが芋煮 人参スティック煮 | 軟飯 すまし汁(玉ねぎ・人参) 鮭照り焼き 青のりポテト 果物 | 軟飯 スープ(じゃが芋) 鮭人参煮 果物 |
| 8 | 21金 | つぶし粥 スープ キャベツ煮つぶし 人参煮つぶし | 粥 スープ 鮭キャベツ煮 人参スティック煮 | 軟飯 味噌汁(わか)(生揚げ抜き) 鮭さんぎ湯通し キャベツわかめサラダ 果物 | 軟飯 スープ(わかめ) 鮭キャベツ煮 果物 |
| 9 | 22土 | つぶし粥 スープ 玉葱煮つぶし | 粥 スープ 豚挽肉玉葱煮※ 人参スティック煮 | 醬油うどん※ ブロッコリーツナ和え 果物 | バターロール※ 豆乳※ 果物 |
| 10 | 24月 | つぶし粥 スープ 人参煮つぶし 大根煮つぶし | 粥 スープ 豚挽肉人参煮※ 大根スティック煮 | 軟飯 味噌汁(人参・水菜) ヒレカツ湯通し★ 大根のり和え 果物 | 軟飯 スープ(大根) 豚肉人参煮 果物 |
| 11 | 25火 | つぶし粥 スープ チンゲン菜煮つぶし 人参煮つぶし | 粥 スープ 納豆チンゲン菜煮 人参スティック煮 | 軟飯 細竹汁 炒め納豆 白菜とチンゲン菜のお浸し 果物 | ちゃんこうどん チンゲン菜ソテー 果物 |
| 12 | 26水 | つぶし粥 スープ かれい煮つぶし 南瓜煮つぶし | 粥 スープ かれい人参煮 南瓜煮 | 軟飯 味噌汁(豆腐・人参) カレイのマネーズ焼き 南瓜の含め煮 果物 | 軟飯 スープ(南瓜) 豆腐人参煮 果物 |
| 13 | 27木 | パン粥※ スープ 玉葱煮つぶし 人参煮つぶし | パン粥※ スープ ほっけ玉葱煮 人参スティック煮 | バターロール コーンシチュー ほっけのソテー(カレー粉抜き) 3色和え 果物 | 雑炊(しらす・玉葱・人参) じゃが芋含め煮 果物 |
| 14 | 28金 | つぶし粥 スープ ほうれん草煮つぶし 玉葱煮つぶし | 粥 スープ 豚挽肉ほうれん草煮 果物 | 軟飯 味噌汁(切干大根・舞茸) 豆腐ハンバーグ★ ほうれん草ごまつな和え 果物 | 軟飯 スープ(玉葱) 豆腐ほうれん草煮 果物 |
| 15 | 29土 | つぶし粥 スープ 小松菜煮つぶし | 粥 スープ 豚挽肉小松菜煮※ 人参スティック煮 | トマトスープパゲティ 小松菜しめじ炒め 果物 | バターロール※ 豆乳※ 果物 |

☆毎月1日は野菜の日、4日は栄養の日、19日は食育の日です。



6月 食育だより



気温が高くなって湿度も高くなるこの時期、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。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。

歯と口の健康週間

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。



<咀嚼するといいいことたくさん>

・胃腸の働きを助ける効果

食べ物をよく噛んで飲み込むことで、だ液と混ざった食べ物が胃腸で消化しやすくなります。

・虫歯や、歯周病予防につながる

よく噛むことでだ液の分泌が活発になり、細菌とたたかう酵素が出て予防につながります。

・脳の動きが活発になる

よく噛むことで、脳が刺激されて血行がよくなり、注意力や集中力のアップにもつながると言われています。

・肥満予防

時間をかけてよく噛むことで、頭の満腹中枢が刺激されるので食べすぎにブレーキがかかります。満腹感を感じやすくなり、肥満を予防します。

<噛む力、飲み込む力を付けるには？>

口の周りには、様々な筋肉があります。これらの筋肉を刺激することで、舌の上下左右の動きが活性化し、食べ物を噛んだり、飲み込んだりする力が養われます。また、口の周りの筋肉の発達は、ことばの正しい発音にもつながります。ご家庭でも発達の様子を見ながら、噛み応えのある海藻類、野菜、果物などを取り入れてみてください。



<虫歯になりにくいおやつを>

市販のおやつを選ぶときは

砂糖が少ないもの、口の中に長時間とどまらないもの、歯にくっつきにくいものなどを選んでください。虫歯を作らないためにも食後に水を飲んだり、歯磨きをする習慣を身につけることも大切です。

★健康な歯を保ちながら楽しく食事をしましょう！