

令和 7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
2 16	げつ	ごはん	みそしる(さつまいも・たまねぎ)・ぶたにくのこうみやき あすぱらそてー・おれんじ	よーぐると・りんご てつきようかおかし	よーぐると てつきようかおかし
3 17	か	ごはん	ほそだけじる・いためなつとう はくさいとちんげんさいのおひたし・おれんじ	ぎゅうにゅう・りんご ちーずくつきー	ぎゅうにゅう ちーずくつきー
4 18	すい	ごはん	みそしる(なまあげ・ふき)・さけざんぎ きやべつにんじんちゅうかあえ・りんご	ぎゅうにゅう・おれんじ ほっとけーき	ぎゅうにゅう ほっとけーき
5	もく	お ベ ん と う の ひ		ぎゅうにゅう・りんご にんじんじやむさんど	ぎゅうにゅう にんじんじやむさんど
19	もく	ごはん	みそしる(きりほしだいこん・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 にんじんじやむさんど	ぎゅうにゅう にんじんじやむさんど
6	きん	ぱたーろーる	こーんしちゅー・ほっけのかれーやき ぶろっこりーしようがあえ・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
20	きん	おたのしみ かい	びびんばどん・みそしる(だいこん・えのき) ぶろっこりーみそまよねーずあえ・いちご	ぎゅうにゅう・おれんじ しはんおかし	ぎゅうにゅう しはんおかし
7 21	ど		ばんちゃ・にくみそぱげてい こまつなしらすあえ・りんご	ぎゅうにゅう・おれんじ しはんおかし	ぎゅうにゅう しはんおかし
9 23	げつ	ごはん	ばんちゃ・はやしらいす・きやべつわかめしようがあえ りんご	ぎゅうにゅう・おれんじ ごままふいん	ぎゅうにゅう ごままふいん
10 24	か	ごはん	みそしる(とうふ・にんじん)・さばそーすやき かぼちゃのふくめに・おれんじ	ぎゅうにゅう・りんご きなこまかろに	ぎゅうにゅう きなこまかろに
11 25	すい	ごはん	みそしる(わかめ・ふ)・にくじやが こまつなのあぶらあげあえ・りんご	ぎゅうにゅう・おれんじ みるくぱん	ぎゅうにゅう みるくぱん
12 26	もく	ごはん	ぼーくすーぷ・(きやべつ・えのき)・りんご かれいみそまよねーずやき・にんじんいために	てつきようかちーず ちゃんこうどん・おれんじ	てつきようかちーず ちゃんこうどん
13 27	きん	ごはん	みそしる(かぼちゃ・えのき)・とりにくのからあげ ひじきのさらだ・おれんじ	ぎゅうにゅう・りんご れーずんぱん	ぎゅうにゅう れーずんぱん
14 28	ど		しようゆらーめん・ぶろっこりーつなあえ・りんご	ぎゅうにゅう・おれんじ しはんおかし	ぎゅうにゅう しはんおかし
30	げつ	ごはん	とうにゅうみそしる(いも・はくさい)・ちきんかつ ちんげんさいこーんあえ・りんご	ぎゅうにゅう・おれんじ まどれーぬ	ぎゅうにゅう まどれーぬ

※ 5日(木)…お弁当の日 20日(金)…お楽しみ会

※ 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。

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)
2	16 月	つぶし粥 スープ 玉葱煮つぶし さつま芋煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉玉葱煮 さつま芋スティック煮	軟飯 味噌汁(サツ芋・玉葱) 豚肉の香味焼き アスパラソテー 果物	軟飯 スープ(長葱) 豚肉サツ芋玉葱煮 果物
3	17 火	つぶし粥 スープ チングン菜煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉チングン菜煮 人参スティック煮	軟飯 細竹汁 炒め納豆 白菜とチングン菜のお浸し 果物	軟飯 スープ(白菜) 豚挽肉玉葱チングン菜炒め煮 果物
4	18 水	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(ワキ)(生揚げ抜き) 鮭ざんぎ湯通し キャベツ人参中華和え 果物	軟飯 スープ(キャベツ) 鮭人参煮 果物
5	木	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 たらキャベツ煮 人参スティック煮	軟飯 すまし汁(キャベツ・人参) たら照り焼き 青のりポテト 果物	食パン スープ(じゃが芋) たらキャベツ人参煮 果物
	19 木	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 ほうれん草ごまツナ和え 果物	食パン スープ(玉葱) 豚挽肉ほうれん草煮 果物
6	金	パン粥 スープ 玉葱煮つぶし プロッコリー煮つぶし	パン粥 スープ ほっけ玉葱煮 プロッコリー煮	バターロール コーンシチュー ほっけのソテー プロッコリー生姜和え 果物	雑炊(ほっけ・コーン・人参) プロッコリー炒め煮 果物
	20 金	つぶし粥 スープ 豆腐煮つぶし 大根煮つぶし	粥 スープ 豆腐人参煮 大根スティック煮	軟飯 味噌汁(大根・えのき) ビビンバ プロッコリー味噌マヨネーズ和え 果物	軟飯 すまし汁(大根) 豚肉人参煮 果物
7	21 土	つぶし粥 スープ 小松菜煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉小松菜煮 人参スティック煮	麦茶 肉味噌スパゲティ 小松菜しらす和え 果物	バターロール 豆乳 果物
9	23 月	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 豚挽肉キャベツ煮 人参スティック煮	軟飯 ハヤシシチュー キャベツわかめ生姜和え 果物	軟飯 スープ(しめじ) 豚肉人参キャベツ煮 果物
10	24 火	つぶし粥 スープ 豆腐煮つぶし 南瓜煮つぶし	粥 スープ 豆腐人参煮 南瓜煮	軟飯 味噌汁(豆腐・人参) さばのソテー 南瓜の含め煮 果物	軟飯 スープ(南瓜) 豆腐人参煮 果物
11	25 水	つぶし粥 スープ 小松菜煮つぶし じゃが芋煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉小松菜煮 じゃが芋スティック煮	軟飯 味噌汁(かぶ・麸) 肉じゃが 小松菜のお浸し(油揚げ抜き) 果物	軟飯 スープ(人参) 豚肉じゃが芋小松菜煮 果物
12	26 木	つぶし粥 スープ かれい煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ かれいキャベツ煮 人参スティック煮	軟飯 ポークスープ(キャベツ・えのき) かれい味噌マヨネーズ焼き 人参スティック煮 果物	ちゃんこうどん キャベツソテー 果物
13	27 金	つぶし粥 スープ 大根煮つぶし 南瓜煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉大根煮 南瓜煮	軟飯 味噌汁(南瓜・エノキ) 鶏肉のから揚げ湯通し ひじきのサラダ 果物	食パン スープ(人参) 鶏肉南瓜えのき煮 果物
14	28 土	つぶし粥 スープ プロッコリー煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉玉葱煮 プロッコリー煮	醤油うどん プロッコリーツナ和え 果物	バターロール 豆乳 果物
	30 月	つぶし粥 スープ チングン菜煮つぶし じゃが芋煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉チングン菜煮 じゃが芋スティック煮	軟飯 豆乳味噌汁(芋・白菜) チキンカツソ湯通し チングン菜コーン和え 果物	軟飯 スープ(チングン菜) 鶏肉白菜煮 果物



6 がつ 食育だより



気温や湿度が高くなるこの時期、これからは細菌性の食中毒に注意が必要です。

今月からお弁当の日があります。菌を繁殖させないように「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。

6月は食育月間、毎月19日は食育の日

乳幼児期の食育は食べる意欲をもち、食の体験を広げていくことが大切であり、まずは「食べることは楽しい」と感じてもらうことが1番です。苦手なものは調理法や味付けを変えるなどして、少しづつ試していけるとよいですね。

また楽しく食べるには環境づくりも大切です。家族やお友だちみんなで明るく食卓を囲むことで、子どももは食事の楽しさを実感していきます。

「食育月間」や「食育の日」を機会に、家庭でも「食育」を進めてみましょう！

歯と口の健康習慣

6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」です。6（む）4（し）の語呂合わせで、「虫歯予防の日」とされています。日頃からよく噛んで食べる習慣を身につけ、歯を丈夫にする食生活を心がけましょう。

< 噛嚼するといいことたくさん >

・ 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繋がります。

・ 脳の働きが活発になる

よく噛むことで脳が刺激されて血行が良くなり、注意力や集中力のアップに繋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、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。

今月の給食メニュー

● ほうれん草ごまツナ和え（幼児1人分）

- ・ ほうれん草 35g
- ・ ツナ缶 7g
- ・ 醤油 0.7g
- ・ すりごま 1g



- ① ほうれん草は長さ2～3cm程度に切り茹で、水を切る。
- ② ツナは汁を切っておく。
- ③ 盛り付け直前に①②を醤油、すりごまで和える。

