

令和 8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 15	げつ	ごはん	みそしる(こまつな・にんじん)・ちきんかつ あすばらまよねーずそえ・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
2	か	ごはん	ほそだけじる・ぶたにくみそやき だいこんにんじんつな・りんご	ぎゅうにゅう・おれんじ みーとまかろに	ぎゅうにゅう みーとまかろに
16	か	おたのしみ かい	ばんちゃ・みーとそーすすばげてい・ひじきのさらだ おれんじ	ぎゅうにゅう・りんご てつきようかおかし	ぎゅうにゅう てつきようかおかし
3 17	すい	ごはん	みそしる(ほうれんそう・えのき)・かれいのいそべやき かぼちゃのふくめに・おれんじ	ぎゅうにゅう・りんご ごままふいん	ぎゅうにゅう ごままふいん
4	もく	お べ ん と う の ひ		ぎゅうにゅう・おれんじ 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
18	もく	ごはん	ばんちゃ・いためなつとう・こまつなひじきあえ りんご	ぎゅうにゅう・おれんじ 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
5 19	きん	ごはん	みそしる(とうふ・たまねぎ)・さばそーすやき 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 つぶつぶこーんぱん	ぎゅうにゅう つぶつぶこーんぱん
6 20	ど		しょうゆらーめん・あおのりぽてと・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
8 22	げつ	ごはん	みそしる(さつまいも・きりぼしだいこん) ぽーくびーんず・きやべつわかめあえ・おれんじ	ぎゅうにゅう・りんご じゃむすこーん	ぎゅうにゅう じゃむすこーん
9 23	か	ごはん	とうにゅうみそしる(はくさい・しめじ)・はんぱーぐ にんじんぐらっせふう・りんご	ぎゅうにゅう・おれんじ ちーずくつきー	ぎゅうにゅう ちーずくつきー
10 24	すい	ごはん	みそしる(とうふ・ふき)・さげざんぎ ぶろっこりーごまあえ・おれんじ	ぎゅうにゅう・りんご おこのみやき	ぎゅうにゅう おこのみやき
11 25	もく	ごはん	ばんちゃ・つなかれー・もやしのこーんあえ・りんご	ぎゅうにゅう・おれんじ れーずんぱん	ぎゅうにゅう れーずんぱん
12 26	きん	ごはん	みそしる(にんじん・ふ)・とうふなげつと きゅうりのちゅうかあえ・おれんじ	ぎゅうにゅう・りんご てづくりぱん	ぎゅうにゅう てづくりぱん
13 27	ど		ばんちゃ・なぼりたん・ほうれんそうおひたし・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
29	げつ	ごはん	みそしる(いも・ちんげんさい)・ぶたにくかれーやき ふきのいために・おれんじ	ぎゅうにゅう・りんご とうふけーき	ぎゅうにゅう とうふけーき
30	か	ばたーろーる	こめこのこーんぼたーじゅ・とりにくのこうみやき きやべつとにんじんのさらだ・りんご	ぎゅうにゅう・おれんじ きなこかぼちゃ	ぎゅうにゅう きなこかぼちゃ

※ 4日(木)…お弁当の日 16日(火)…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。

令和8年6月 離乳食献立表

(平日手作りおやつ献立)

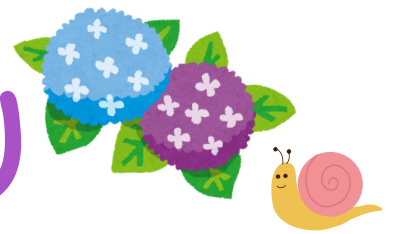
認定こども園まこまないみどりまち保育園

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	15 月	つぶし粥 スープ 人参煮つぶし 小松菜煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉人参あんかけ煮 小松菜煮あらずつぶし	麦茶 軟飯 挽肉小松菜あんかけ煮 アパ'ラマゾ'添え 果物	雑炊(挽肉・アパ'ラ・人参) 小松菜炒め煮 果物
2	火	つぶし粥 スープ 大根煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉大根あんかけ煮 人参煮あらずつぶし	軟飯 細竹汁 大根人参煮 果物	軟飯 スープ(人参) ツナ玉葱大根煮 果物
	16 火	つぶし粥 スープ 大根煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉大根あんかけ煮 人参煮あらずつぶし	麦茶 ミートソーススパゲティ ひじきのサラダ 果物	軟飯 スープ(人参) ツナ玉葱大根煮 果物
3	17 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 かれいほうれん草あんかけ煮 南瓜煮あらずつぶし	軟飯 味噌汁(れい'草・I'片) かれいの磯辺焼き 南瓜の含め煮 果物	軟飯 スープ(南瓜) かれいほうれん草あんかけ煮 果物
4	木	つぶし粥 スープ 豆腐煮つぶし キャベツ煮つぶし	粥 スープ 豆腐南瓜あんかけ煮 キャベツ煮あらずつぶし	麦茶 軟飯 豆腐南瓜煮 キャベツのお浸し 果物	食パン スープ(南瓜) 豆腐キャベツ人参あんかけ煮 果物
	18 木	つぶし粥 スープ 人参煮つぶし 小松菜煮つぶし	粥 スープ 納豆人参あんかけ煮 小松菜煮あらずつぶし	麦茶 軟飯 炒め納豆 小松菜ひじき和え 果物	食パン スープ(小松菜) 豚挽肉人参あんかけ煮 果物
5	19 金	つぶし粥 スープ 豆腐煮つぶし チンゲン菜煮つぶし	粥 スープ 豆腐玉葱あんかけ煮 チンゲン菜煮あらずつぶし	軟飯 味噌汁(豆腐・玉葱) さばのソテー 白菜とチンゲン菜のお浸し 果物	軟飯 スープ(チンゲン菜) さば玉葱あんかけ煮 果物
6	20 土	つぶし粥 スープ 玉葱煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉人参あんかけ煮 玉葱煮あらずつぶし	挽肉人参あんかけうどん 青のりポテト 果物	バターロール 豆乳 果物
8	22 月	つぶし粥 スープ 人参煮つぶし さつま芋煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉人参あんかけ煮 さつま芋煮あらずつぶし	軟飯 味噌汁(芋'芋・切干大根) 挽肉人参あんかけ煮 キャベツわかめ和え 果物	軟飯 スープ(キャベツ) 大豆玉葱さつま芋あんかけ煮 果物
9	23 火	つぶし粥 スープ 白菜煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉白菜あんかけ煮 人参煮あらずつぶし	軟飯 豆乳味噌汁(白菜・'菜) ハンバーグ 人参グラッセ風 果物	軟飯 スープ(玉葱) 豚挽肉白菜人参あんかけ煮 果物
10	24 水	つぶし粥 スープ 豆腐煮つぶし ブロッコリー煮つぶし	粥 スープ 豆腐ブロッコリーあんかけ煮 果物	軟飯 味噌汁(豆腐・'片) 鮭ざんぎ湯通し ブロッコリーごま和え 果物	軟飯 スープ(ブロッコリー) 鮭キャベツあんかけ煮 果物
11	25 木	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 鶏挽肉人参あんかけ煮 じゃが芋煮あらずつぶし	軟飯 ツナシチュー もやしの'ソ'和え 果物	トースト スープ(もやし) ツナ人参じゃが芋煮 果物
12	26 金	つぶし粥 スープ 豆腐煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 豆腐玉葱あんかけ煮 人参煮あらずつぶし	軟飯 味噌汁(人参・'麩) 豆腐ナゲット湯通し きゅうりの中華和え 果物	軟飯 スープ(玉葱) 豆腐人参あんかけ煮 果物
13	27 土	つぶし粥 スープ ほうれん草煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉玉葱あんかけ煮 ほうれん草煮あらずつぶし	麦茶 挽肉玉葱あんかけ'パ'ゲ'ティ ほうれん草お浸し 果物	バターロール 豆乳 果物
	29 月	つぶし粥 スープ チンゲン菜煮つぶし じゃが芋煮つぶし	粥 スープ 豆腐チンゲン菜あんかけ煮 じゃが芋煮あらずつぶし	麦茶 軟飯 豆腐チンゲン菜あんかけ煮 ひじきの炒め煮 果物	軟飯 スープ(じゃが芋) 豆腐チンゲン菜人参あんかけ煮 果物
	30 火	パン粥 スープ 玉葱煮つぶし キャベツ煮つぶし	パン粥 スープ 鶏挽肉玉葱あんかけ煮 キャベツ煮あらずつぶし	バターロール 挽肉玉葱ミルクあんかけ煮 キャベツと人参のサラダ 果物	軟飯 スープ(キャベツ) 挽肉玉葱南瓜あんかけ煮 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。



食育だより



気温や湿度が高くなってくるこの時期、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。

早寝・早起き・朝ごはん



私たちの体には、「体内時計」と呼ばれる機能があり、これは25時間周期になっています。1日は24時間なので、このズレを調節するためには、朝日を浴び朝食を食べ、日中は体を動かし、夜は眠るという生活リズムを整えることが大切です。生活リズムを整えると成長ホルモンが十分に分泌され、体温調節や快適な睡眠など、健康な身体づくりに繋がります。

また、私たちは寝ている間もエネルギーを使っています。特に脳のエネルギー源であるブドウ糖は体内に蓄えておくことができないため、朝は脳も体もエネルギー不足の状態です。朝ごはんではブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給することが、1日を元気に過ごすポイントとなります。

よく噛んで食べよう



6月4～10日は「歯と口の健康習慣」です。「よく噛んで食べる」ことは、歯の健康だけではなく体全体の健康を守ることに繋がります。

●肥満予防

よく噛んでゆっくり食べるので適量で満腹感を得ることが出来ます。食べ過ぎを防ぐことになり、肥満予防に繋がります。

●虫歯を防ぐ

噛むことでだ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、虫歯菌が活性しにくくなります。

●消化・吸収をよくする

食べ物を細かくかみ砕いたり、だ液と混ぜ合わせて飲み込むため、胃や腸で消化・吸収が良くなります。

●脳を活発にして、記憶力アップ

しっかり噛むと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。

今月のメニュー

●アスパラの中華和え（幼児4人分）

・アスパラ 100g ・濃い口醤油 4g ・ごま油 3g ・砂糖 少々

- ①アスパラは厚さ約5mm斜めスライス切りにし、茹で冷ます。
- ②醤油・ごま油・砂糖を混ぜ合わせ、盛り付け直前に①と和える。

