

2025年度

6月

予定献立表

ともしび保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
2 16 月	ガバオライス 大根サラダ ポイルウイナー スープ オレンジ	精白米／菜の花&紅花 油／ぎょうざの皮／ じゃがいも	豚ひき肉／まぐろ缶詰 (油漬フレーク)／ウィ ンナー／生わかめ／油 揚げ／牛乳	にんにく／玉葱／赤 ピーマン／黄ピーマン ／大根／きゅうり／生 しいたけ(菌床栽培、 生)／バレンシアオーレ ンジ	牛乳 インドサモサ	エネルギー 573 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 24.9 g 食塩相当 1.9 g
3 17 火	ミートスパゲティ コーンサラダ マッシュポテト スープ バナナ	スパゲティ／菜の花 &紅花油／薄力粉／パ ター／ホールコーン缶 ／オリーブ油／じゃが いも	豚ひき肉／絹ごし豆腐 ／牛乳／煮しかまぼこ ／青のり	にんにく／にんじん／ 玉葱／ホールトマト缶 ／パセリ／キャベツ／ きゅうり／もやし／小 松菜／バナナ	牛乳 笹かまぼこの磯辺揚げ	エネルギー 521 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 17.8 g 食塩相当 2.7 g
4 18 水	ごはん カジキのカレー焼 れんこんきんぴら 味噌汁 キウイフルーツ	精白米／おおむぎ(押 麦)／薄力粉／菜の花 &紅花油／板こんにゃ く／三温糖／白ごま (いり)／食パン／い ちごジャム(低糖度)	かじき／焼き豆腐／煮 干しだし／牛乳	れんこん／にんじん／ にら／えのきたけ／大 根／キウイフルーツ	牛乳 ジャムサンド	エネルギー 509 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 13.4 g 食塩相当 1.7 g
5 19 木	冷やし中華ごまドレ かぼちゃサラダ スープ バナナ	中華めん(生)／ごま油 ／三温糖／白ごま(す り)／精白米／ごま (いり)	牛乳／鶏ムネ肉／絹ご し豆腐／生わかめ／ち りめんじゃこ／花かつ お	にんじん／もやし／ きゅうり／かぼちゃ／ 長葱／バナナ	ほうじ茶 ふりかけおにぎり	エネルギー 593 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 12.8 g 食塩相当 2.8 g
6 20 金	ごはん 厚揚げの肉煮 ゆでとうもろこし 味噌汁 オレンジ	精白米／おおむぎ(押 麦)／しらたき／菜の 花&紅花油／三温糖／ とうもろこし(玄穀)／ 薄力粉／ながいも	豚小間肉／生揚げ／煮 干しだし／牛乳／豚ひ き肉／青のり	はくさい／長葱／にん じん／春菊／生しいた け(菌床栽培、生)／小 松菜／大根／しめじ／ バレンシアオレンジ／ キャベツ	牛乳 お好み焼き	エネルギー 613 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 18.9 g 食塩相当 1.6 g
7 21 土	焼肉丼 マカロニサラダ チーズ 味噌汁 バナナ	精白米／おおむぎ(押 麦)／三温糖／しらた き／マカロニ／じゃが いも／菓子パン	豚小間肉／チーズ／煮 干しだし／生わかめ	にんにく／玉葱／キャ ベツ／きゅうり／にん じん／えのきたけ／パ ナナ	牛乳 菓子パン	エネルギー 679 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 25.1 g 食塩相当 3.1 g
9 23 月	カレーライス わかめサラダ スープ キウイフルーツ	精白米／おおむぎ(押 麦)／菜の花&紅花油 ／じゃがいも／三温糖 ／オリーブ油／おかし	鶏もも肉／わかめ／木 綿豆腐／油揚げ／ヨー グルト	にんにく／玉葱／にん じん／きゅうり／キャ ベツ／にら／キウイフ ルーツ	ほうじ茶 ヨーグルト お菓子	エネルギー 684 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 23.2 g 食塩相当 3.7 g
10 24 火	焼きそば ささみの和え物 スープ バナナ	蒸し中華めん／菜の花 &紅花油／ごま油／三 温糖／白ごま(いり) ／プレミックス粉(ホッ ケイ用)／ソフトタイ プマーガリン	豚小間肉／青のり／鶏 ささ身／牛乳	にんじん／玉葱／キャ ベツ／もやし／生しい たけ(菌床栽培、生)／ ピーマン／きゅうり／ ほうれんそう／水菜／ バナナ	牛乳 ホットケーキ	エネルギー 527 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 19.8 g 食塩相当 2.2 g
11 30 月	ごはん 鮭の西京焼き きやべつのおかか和え 味噌汁 オレンジ	精白米／おおむぎ(押 麦)／三温糖／さつま いも	鮭／花かつお／煮干し だし／絹ごし豆腐／牛 乳／スキムミルク	にんじん／キャベツ／ 長葱／えのきたけ／バ レンシアオレンジ	牛乳 スイートポテト	エネルギー 512 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 8.3 g 食塩相当 1.5 g
12 26 木	ロールパン 豆腐ハンバーグ フレンチサラダ スープ バナナ	ロールパン／菜の花& 紅花油／オリーブ油／ 精白米／三温糖／ごま 油	絞豆腐／豚ひき肉／ チーズ／油揚げ／豚小 間肉	玉葱／キャベツ／きゅ うり／にんじん／大根 ／ほうれんそう／パナ ナ／もやし	ほうじ茶 キンパ	エネルギー 512 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 21.3 g 食塩相当 2.2 g
13 27 金	ごはん 鶏の竜田揚げ 洋風切干 芋煮 キウイフルーツ	精白米／おおむぎ(押 麦)／かたくり粉／菜 の花&紅花油／こんに ゃく(精粉)／さとい も／薄力粉／三温糖	鶏もも肉／ベーコン／ 煮干しだし／豚小間肉 ／生揚げ／牛乳	しょうが／切干し大根 ／キャベツ／長葱／キ ウイフルーツ	牛乳 ココアクッキー	エネルギー 695 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 29.1 g 食塩相当 1.6 g
14 28 土	ごはん 豚の生姜焼き ドレッシングサラダ 味噌汁 バナナ	精白米／おおむぎ(押 麦)／菜の花&紅花油 ／ホールコーン缶／オ リーブ油／菓子パン	豚小間肉／煮干しだし ／牛乳	玉葱／しょうが／キャ ベツ／にんじん／きゅ うり／万能葱／バナナ	牛乳 菓子パン	エネルギー 657 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 24.8 g 食塩相当 1.9 g
25 誕生 会 水	ごはん チキンのピザ焼 ハムサラダ 味噌汁 オレンジ	精白米／おおむぎ(押 麦)／オリーブ油／三 温糖／薄力粉／ソフト タイプマーガリン	鶏もも肉／チーズ／ハ ム／煮干しだし／絹ご し豆腐／牛乳	キャベツ／きゅうり／ にんじん／長葱／えの きたけ／バレンシアオ レンジ／バナナ	牛乳 バナナケーキ	エネルギー 604 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 23.2 g 食塩相当 2.0 g

*都合により献立を変更する場合があります。
*りす組、うさぎ組は午前中に牛乳を飲みます。

2025年度

6月

予定献立表

りす組

ともしび保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄養価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
2 16 月	ガバオライス 大根サラダ ポイルウインナー スープ オレンジ	精白米／菜の花&紅花 油／ぎょうざの皮／ じゃがいも	豚ひき肉／まぐろ缶詰 (油漬フレーク)／ウィ ンナー／生わかめ／油 揚げ／牛乳	にんにく／玉葱／赤 ピーマン／黄ピーマン ／大根／きゅうり／生 しいたけ(菌床栽培、 生)／パレンシアオレ ンジ	牛乳 インドサモサ スープ	エネルギー 573 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 24.9 g 食塩相当 1.9 g
3 17 火	ミートスパゲティ コーンサラダ マッシュポテト スープ バナナ	スパゲッティ／菜の花 ／薄力粉／菜の花 ／バター／ホールコーン缶 ／オリーブ油／じゃがい も	豚ひき肉／絹ごし豆腐 ／牛乳／蒸しかまぼこ ／青のり	にんにく／にんじん／ 玉葱／ホールトマト缶 ／パセリ／キャベツ／ きゅうり／もやし／小 松菜／バナナ	牛乳 笹かまぼこの磯辺揚げ スープ	エネルギー 521 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 17.8 g 食塩相当 2.7 g
4 18 水	ごはん カジキのカレー焼 れんこんきんぴら 味噌汁 キウイフルーツ	精白米／おおむぎ(押 麦)／薄力粉／菜の花 &紅花油／板こんにゃ く／三温糖／白ごま (いり)／食パン／い ちごジャム(低糖度)	かじき／焼き豆腐／煮 干しだし／牛乳	れんこん／にんじん／ にら／えのきたけ／大 根／キウイフルーツ	牛乳 ジャムサンド スープ	エネルギー 509 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 13.4 g 食塩相当 1.7 g
5 19 木	冷やし中華ごまドレ かぼちゃサラダ スープ バナナ	中華めん(生)／ごま油 ／三温糖／白ごま(す り)／精白米／ごま (いり)	牛乳／鶏ムネ肉／絹ご し豆腐／生わかめ／ち りめんじゃこ／花かつ お	にんじん／もやし／ きゅうり／かぼちゃ／ 長葱／バナナ	ほうじ茶 ふりかけおにぎり 味噌汁	エネルギー 593 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 12.8 g 食塩相当 2.8 g
6 20 金	ごはん 厚揚げの肉煮 ゆでとうもろこし 味噌汁 オレンジ	精白米／おおむぎ(押 麦)／しらたき／菜の 花&紅花油／三温糖／ とうもろこし(玄穀)／ 薄力粉／ながいも	豚小間肉／生揚げ／煮 干しだし／牛乳／豚ひ き肉／青のり	はくさい／長葱／にん じん／春菊／生しいた け(菌床栽培、生)／小 松菜／大根／しめじ／ パレンシアオレンジ／ キャベツ	牛乳 お好み焼き スープ	エネルギー 613 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 18.9 g 食塩相当 1.6 g
7 21 土	焼肉丼 マカロニサラダ チーズ 味噌汁 バナナ	精白米／おおむぎ(押 麦)／三温糖／しらた き／マカロニ／じゃが いも／菓子パン	豚小間肉／チーズ／煮 干しだし／生わかめ	にんにく／玉葱／キャ ベツ／きゅうり／にん じん／えのきたけ／バ ナナ	牛乳 菓子パン スープ	エネルギー 679 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 25.1 g 食塩相当 3.1 g
9 23 月	カレーライス わかめサラダ スープ キウイフルーツ	精白米／おおむぎ(押 麦)／菜の花&紅花油 ／じゃがいも／三温糖 ／オリーブ油／おかし	鶏もも肉／わかめ／木 綿豆腐／油揚げ／ヨー グルト	にんにく／玉葱／にん じん／きゅうり／キャ ベツ／にら／キウイフ ルーツ	ほうじ茶 ヨーグルト にゅうめん	エネルギー 684 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 23.2 g 食塩相当 3.7 g
10 24 火	焼きそば ささみの和え物 スープ バナナ	蒸し中華めん／菜の花 &紅花油／ごま油／三 温糖／白ごま(いり) ／プレミックス粉(ホト ケキ用)／ソフトタイブ マーガリン	豚小間肉／青のり／鶏 ささ身／牛乳	にんじん／玉葱／キャ ベツ／もやし／生しい たけ(菌床栽培、生)／ ピーマン／きゅうり／ ほうれんそう／水菜／ バナナ	牛乳 ホットケーキ スープ	エネルギー 527 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 19.8 g 食塩相当 2.2 g
11 30 月	ごはん 鮭の西京焼き きやべつのおかか和え 味噌汁 オレンジ	精白米／おおむぎ(押 麦)／三温糖／さつま いも	鮭／花かつお／煮干し だし／絹ごし豆腐／牛 乳／スキムミルク	にんじん／キャベツ／ 長葱／えのきたけ／パ レンシアオレンジ	牛乳 スイートポテト スープ	エネルギー 512 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 8.3 g 食塩相当 1.5 g
12 26 木	ロールパン 豆腐ハンバーグ フレンチサラダ スープ バナナ	ロールパン／菜の花& 紅花油／オリーブ油／ 精白米／三温糖／ごま 油	絞豆腐／豚ひき肉／ チーズ／油揚げ／豚小 間肉	玉葱／キャベツ／きゅ うり／にんじん／大根 ／ほうれんそう／バナ ナ／もやし	ほうじ茶 キンパ 味噌汁	エネルギー 512 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 21.3 g 食塩相当 2.2 g
13 27 金	ごはん 鶏の竜田揚げ 洋風切干 芋煮 キウイフルーツ	精白米／おおむぎ(押 麦)／かたくり粉／菜 の花&紅花油／こんに ゃく(精粉)／さとい も／薄力粉／三温糖	鶏もも肉／ベーコン／ 煮干しだし／豚小間肉 ／生揚げ／牛乳	しょうが／切干し大根 ／キャベツ／長葱／キ ウイフルーツ	牛乳 ココアクッキー スープ	エネルギー 695 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 29.1 g 食塩相当 1.6 g
14 28 土	ごはん 豚の生姜焼き ドレッシングサラダ 味噌汁 バナナ	精白米／おおむぎ(押 麦)／菜の花&紅花油 ／ホールコーン缶／オ リーブ油／菓子パン	豚小間肉／煮干しだし ／牛乳	玉葱／しょうが／キャ ベツ／にんじん／きゅ うり／万能葱／バナナ	牛乳 菓子パン スープ	エネルギー 657 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 24.8 g 食塩相当 1.9 g
25 誕生会 水	ごはん チキンのピザ焼 ハムサラダ 味噌汁 オレンジ	精白米／おおむぎ(押 麦)／オリーブ油／三 温糖／薄力粉／ソフト タイブマーガリン	鶏もも肉／チーズ／ハ ム／煮干しだし／絹ご し豆腐／牛乳	キャベツ／きゅうり／ にんじん／長葱／えの きたけ／パレンシアオ レンジ／バナナ	牛乳 バナナケーキ スープ	エネルギー 604 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 23.2 g 食塩相当 2.0 g

*都合により献立を変更する場合があります。
*りす組、うさぎ組は午前中に牛乳を飲みます。

2025年度

6月

補食・夕食予定献立表

ともしび保育園

日 ／ 曜	補 食 夕 食	献 立 名	材 料 名		
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
2 16 月	補 食	青のりおにぎり	精白米／おおむぎ(押麦)	青のり／焼きのり	
	夕 食	ごはん 肉野菜炒め 味噌汁	精白米／おおむぎ(押麦)	豚小間肉／煮干しだし／青のり／焼きのり	キャベツ／ピーマン／もやし／にんじん／小松菜／大根／しめじ／フルーツ
3 17 火	補 食	ツナご飯	精白米	ツナ缶	にんじん
	夕 食	ツナご飯 ドレッシングサラダ 味噌汁	精白米／オリーブ油	ツナ缶／煮干しだし／わかめ	にんじん／キャベツ／きゅうり／まいたけ／水菜／フルーツ
4 18 水	補 食	じゃが芋青のり	じゃがいも	青のり	
	夕 食	ごはん 味噌汁 煮魚 じゃが芋青のり	精白米／おおむぎ(押麦)／三温糖／じゃがいも／菜の花&紅花油	かじき／青のり／煮干しだし	しょうが／キャベツ／長葱／にんじん／フルーツ
5 19 木	補 食	ゆかりおにぎり	精白米／おおむぎ(押麦)	ふりかけ／焼きのり	
	夕 食	ごはん 味噌汁 ポークソテー ゆかり和え	精白米／おおむぎ(押麦)／菜の花&紅花油／薄力粉	豚肩ロース(赤肉)／ふりかけ／煮干しだし／焼きのり	キャベツ／きゅうり／小松菜／えのきたけ／フルーツ／梅(塩漬)
6 20 金	補 食	五目うどん	うどん(ゆで)／薄力粉／菜の花&紅花油	鶏もも肉／油揚げ／鶏ささ身	にんじん／大根／ほんしめじ／長葱／ほうれんそう
	夕 食	五目うどん 鶏天	うどん(ゆで)／薄力粉／菜の花&紅花油	鶏もも肉／油揚げ／鶏ささ身	にんじん／大根／ほんしめじ／長葱／ほうれんそう／フルーツ
7 21 土	補 食	お菓子	おかし		
	夕 食	焼うどん スープ マセドアンサラダ トマト	うどん(ゆで)／菜の花&紅花油／じゃがいも／オリーブ油／三温糖	豚小間肉／かつお節	キャベツ／にんじん／しめじ／きゅうり／トマト／もやし／まいたけ／水菜／フルーツ
9 23 月	補 食	鮭おにぎり	精白米／おおむぎ(押麦)／白ごま(いり)	鮭／焼きのり	
	夕 食	ごはん 味噌汁 鮭の塩焼き おかか和え	精白米／おおむぎ(押麦)／白ごま(いり)	鮭／花かつお／煮干しだし／焼きのり	ほうれんそう／キャベツ／なす／玉葱／フルーツ
10 24 火	補 食	じゃが芋きんぴら	三温糖／じゃがいも		
	夕 食	ごはん 味噌汁 マーボ豆腐 じゃが芋きんぴら	精白米／おおむぎ(押麦)／菜の花&紅花油／三温糖／ごま油／かたくり粉／じゃがいも	豚ひき肉／押し豆腐／煮干しだし	にんにく／にんじん／長葱／生しいたけ(菌床栽培、生)／キャベツ／しめじ／フルーツ
11 水 30 月	補 食	煮込みうどん	干しうどん(乾)／菜の花&紅花油		にんじん／大根／ほんしめじ／長葱／ほうれんそう
	夕 食	煮込みうどん かき揚げ フルーツヨーグルト	干しうどん(乾)／薄力粉／菜の花&紅花油／三温糖	豚小間肉／ヨーグルト	にんじん／大根／ほんしめじ／長葱／ほうれんそう／玉葱／まいたけ／水菜／いんげん
12 26 木	補 食	ピラフ	精白米／おおむぎ(押麦)／ミックスベジタブル	ハム	玉葱
	夕 食	ピラフ ツナサラダ スープ	精白米／おおむぎ(押麦)／ミックスベジタブル／菜の花&紅花油／オリーブ油／三温糖	ハム／まぐろ缶詰(油漬70gタイプ)	玉葱／キャベツ／きゅうり／にんじん／大根／しめじ／長葱／フルーツ
13 27 金	補 食	ナポリタン	スパゲッティ／菜の花&紅花油	豚小間肉／粉チーズ	玉葱／にんじん／ピーマン／マッシュルーム
	夕 食	ナポリタン シーザーサラダ スープ	スパゲッティ／菜の花&紅花油／バター／オリーブ油	豚小間肉／粉チーズ	玉葱／にんじん／ピーマン／マッシュルーム／キャベツ／きゅうり／もやし／長葱
14 28 土	補 食	お菓子	おかし		
	夕 食	ごはん 味噌汁 春巻き 中華和え	精白米／おおむぎ／はるさめ／三温糖／ごま油／春巻きの皮／菜の花&紅花油／白ごま(いり)	豚ひき肉／煮干しだし	たけのこ(ゆで)／にんじん／生しいたけ／きゅうり／きくらげ／小松菜／大根／エリンギ／フルーツ
25 水	補 食	ロールキャベツ		豚ひき肉	キャベツ／玉葱
	夕 食	ごはん 味噌汁 ロールキャベツ チーズ	精白米／おおむぎ(押麦)	さば節／豚ひき肉／チーズ／煮干しだし／生わかめ	キャベツ／玉葱／いんげん／しめじ／もやし／長葱／フルーツ

*都合により献立を変更する場合があります。

*夕食にはフルーツが付きます。

2025年度 6月 離乳食予定献立表

ともしび保育園

日 (曜日)		5.6カ月頃 (初期)		7.8カ月頃 (中期)		9.11 カ月頃 (後期)	
		献立名	主な材料	献立名	主な材料	献立名	主な材料
2 16 (月)	午 前 食	つぶしがゆ 野菜スープ ささみペースト 大根ペースト	米 鶏挽肉 玉葱 大根	おかゆ 味噌汁 ささみ煮 大根煮	米 わかめ 椎茸 人参 鶏挽肉 玉葱 大根 きゅうり	軟飯 味噌汁 ささみ煮 大根煮 オレンジ	米 わかめ 椎茸 人参 鶏挽肉 玉葱 大根 きゅうり オレンジ
	午 後 食			にゅうめん 白身魚煮 もやし煮	そうめん 小松菜 大根 しめじ 人参 白身魚 玉葱 もやし ビーマン	にゅうめん 白身魚煮 もやし煮 バナナ	そうめん 小松菜 大根 しめじ 人参 白身魚 玉葱 もやし ビーマン バナナ
3 17 (火)	午 前 食	煮込みうどん 豆腐ペースト じゃが芋ペースト	うどん もやし 小松菜 人参 豆腐 玉葱 じゃが芋	煮込みうどん 豆腐煮 じゃが芋煮	うどん もやし 小松菜 人参 豆腐 玉葱 じゃが芋 グリンピース	煮込みうどん 豆腐煮 じゃが芋煮 バナナ	うどん もやし 小松菜 人参 豆腐 玉葱 じゃが芋 グリンピース バナナ
	午 後 食			おかゆ 味噌汁 麩の含め煮 水菜煮	米 舞茸 わかめ きゃべつ 麩 玉葱 水菜 人参	軟飯 味噌汁 麩の含め煮 水菜煮 オレンジ	米 舞茸 わかめ きゃべつ 麩 玉葱 水菜 人参 オレンジ
4 18 (水)	午 前 食	つぶしがゆ 野菜スープ 白身魚ペースト 人参ペースト	米 白身魚 玉葱 人参	おかゆ 味噌汁 白身魚煮 人参煮	米 ニラ えのき 大根 白身魚 玉葱 人参 きゃべつ	軟飯 味噌汁 白身魚煮 人参煮 バナナ	米 ニラ えのき 大根 白身魚 玉葱 人参 きゃべつ バナナ
	午 後 食			パンがゆ スープ そぼろ煮 ほうれん草煮	パン 大根 長葱 しめじ 鶏挽肉 玉葱 ほうれん草 人参	トースト スープ そぼろ煮 ほうれん草煮 オレンジ	パン 大根 長葱 しめじ 鶏挽肉 玉葱 ほうれん草 人参 オレンジ
5 19 (木)	午 前 食	煮込みうどん 豆腐ペースト かぼちゃペースト	うどん 人参 もやし 小松菜 豆腐 玉葱 かぼちゃ	煮込みうどん 豆腐煮 かぼちゃ煮	うどん 人参 もやし 長葱 わかめ 豆腐 玉葱 小松菜 かぼちゃ	煮込みうどん 豆腐煮 かぼちゃ煮 バナナ	うどん 人参 もやし 長葱 わかめ 豆腐 玉葱 小松菜 かぼちゃ バナナ
	午 後 食			おかゆ 味噌汁 白身魚煮 小松菜煮	米 えのき きゃべつ 人参 白身魚 玉葱 小松菜 きゅうり	軟飯 味噌汁 白身魚煮 小松菜煮 オレンジ	米 えのき きゃべつ 人参 白身魚 玉葱 小松菜 きゅうり オレンジ
6 20 (金)	午 前 食	つぶしがゆ 野菜スープ ささみペースト 人参ペースト	米 鶏挽肉 玉葱 人参	おかゆ 味噌汁 ささみ煮 白菜煮	米 小松菜 大根 しめじ 鶏挽肉 玉葱 白菜 人参	軟飯 味噌汁 ささみ煮 白菜煮 オレンジ	米 小松菜 大根 しめじ 鶏挽肉 玉葱 白菜 人参 オレンジ
	午 後 食			にゅうめん 三色煮 じゃが芋煮	そうめん きゃべつ 長葱 人参 豆腐 人参 玉葱 じゃが芋 青のり	にゅうめん 三色煮 じゃが芋煮 バナナ	そうめん きゃべつ 長葱 人参 豆腐 人参 玉葱 じゃが芋 青のり バナナ
7 21 (土)	午 前 食	つぶしがゆ 野菜スープ ささみペースト きゃべつペースト	米 鶏ささみ 玉葱 きゃべつ	おかゆ 味噌汁 ささみ煮 きゃべつ煮	米 わかめ えのき じゃが芋 鶏ささみ 玉葱 きゃべつ きゅうり	軟飯 味噌汁 ささみ煮 きゃべつ煮 バナナ	米 わかめ えのき じゃが芋 鶏ささみ 玉葱 きゃべつ きゅうり バナナ
	午 後 食			煮込みうどん じゃが芋煮	うどん きゃべつ 人参 えのき じゃが芋 ミックスベジタブル	煮込みうどん じゃが芋煮 オレンジ	うどん きゃべつ 人参 えのき じゃが芋 ミックスベジタブル オレンジ
9 23 (月)	午 前 食	つぶしがゆ 野菜スープ 豆腐煮 人参ペースト	米 豆腐 玉葱 人参	おかゆ 味噌汁 肉じゃが きゃべつ煮	米 豆腐 ニラ わかめ 鶏ささみ 人参 玉葱 じゃが芋 きゃべつ きゅうり	軟飯 味噌汁 カレー風肉じゃが きゃべつ煮 バナナ	米 豆腐 ニラ わかめ 鶏ささみ 人参 玉葱 じゃが芋 きゃべつ きゅうり バナナ
	午 後 食			にゅうめん 納豆煮 ほうれん草煮	そうめん なす きゃべつ 人参 納豆 玉葱 ほうれん草 人参	にゅうめん 納豆煮 ほうれん草煮 オレンジ	そうめん なす きゃべつ 人参 納豆 玉葱 ほうれん草 人参 オレンジ

日 (曜日)		5.6カ月頃 (初期)		7.8カ月頃 (中期)		9.11カ月頃 (後期)	
		献立名	主な材料	献立名	主な材料	献立名	主な材料
10 24 (火)	午 前 食	煮込みうどん ささみペースト きゃべつペースト	うどん ほうれん草 人参 水菜 鶏挽肉 玉葱 きゃべつ	煮込みうどん 鶏団子煮 もやし煮	うどん ほうれん草 人参 水菜 えのき 鶏挽肉 玉葱 もやし ピーマン	煮込みうどん 鶏団子煮 もやし煮 バナナ	うどん ほうれん草 人参 水菜 えのき 鶏挽肉 玉葱 もやし ピーマン バナナ
	午 後 食			おかゆ 味噌汁 豆腐煮 じゃが芋煮	米 きゃべつ 長葱 しめじ 豆腐 玉葱 じゃが芋 椎茸	軟飯 味噌汁 豆腐煮 じゃが芋煮 オレンジ	米 きゃべつ 長葱 しめじ 豆腐 玉葱 じゃが芋 椎茸 オレンジ
11 (水) 30 (月)	午 前 食	つぶしがゆ 野菜スープ 白身魚ペースト 人参ペースト	米 白身魚 玉葱 人参	おかゆ 味噌汁 白身魚煮 人参煮	米 豆腐 長葱 えのき 白身魚 玉葱 人参 きゃべつ	軟飯 味噌汁 白身魚煮 人参煮 オレンジ	米 豆腐 長葱 えのき 白身魚 玉葱 人参 きゃべつ オレンジ
	午 後 食			煮込みうどん ささみ煮 さつま芋煮	うどん 大根 長葱 しめじ 人参 鶏挽肉 玉葱 ほうれん草 さつま芋	煮込みうどん ささみ煮 さつま芋煮 バナナ	うどん 大根 長葱 しめじ 人参 鶏挽肉 玉葱 ほうれん草 さつま芋 バナナ
12 26 (木)	午 前 食	パンがゆ 野菜スープ 豆腐煮 大根ペースト	米 豆腐 玉葱 大根	パンがゆ スープ 煮込み豆腐ハンバーグ きゃべつ煮	パン 大根 ほうれん草 人参 鶏挽肉 豆腐 玉葱 きゃべつ きゅうり	トースト スープ 煮込み豆腐ハンバーグ きゃべつ煮 バナナ	パン 大根 ほうれん草 人参 鶏挽肉 豆腐 玉葱 きゃべつ きゅうり バナナ
	午 後 食			おかゆ 味噌汁 納豆煮 もやし煮	米 大根 しめじ 長葱 納豆 玉葱 もやし 人参	軟飯 味噌汁 納豆煮 もやし煮 オレンジ	米 大根 しめじ 長葱 納豆 玉葱 もやし 人参 オレンジ
13 27 (金)	午 前 食	つぶしがゆ 野菜スープ ささみペースト きゃべつペースト	米 鶏挽肉 玉葱 きゃべつ	おかゆ 味噌汁 ささみ煮 人参煮	米 長葱 きゃべつ 鶏挽肉 玉葱 人参 きゃべつ	軟飯 味噌汁 ささみ煮 人参煮 バナナ	米 長葱 きゃべつ 鶏挽肉 玉葱 人参 きゃべつ バナナ
	午 後 食			煮込みうどん 白身魚煮 ピーマン煮	うどん もやし 長葱 きゃべつ 白身魚 玉葱 人参 ピーマン 人参	煮込みうどん 白身魚煮 ピーマン煮 オレンジ	うどん もやし 長葱 きゃべつ 白身魚 玉葱 人参 ピーマン 人参 オレンジ
14 28 (土)	午 前 食	つぶしがゆ 野菜スープ ささみペースト 人参ペースト	米 鶏挽肉 玉葱 人参	おかゆ 味噌汁 ささみ煮 きゃべつ煮	米 きゃべつ 万能葱 わかめ 鶏ささみ 玉葱 きゃべつ コーン缶	軟飯 味噌汁 ささみ煮 きゃべつ煮 バナナ	米 きゃべつ 万能葱 わかめ 鶏ささみ 玉葱 きゃべつ コーン缶 バナナ
	午 後 食			にゅうめん 大根煮	そうめん 人参 きゃべつ 万能葱 人参 大根	にゅうめん 大根煮 オレンジ	そうめん 人参 きゃべつ 万能葱 人参 大根 オレンジ
25 (水)	午 前 食	つぶしがゆ 野菜スープ 豆腐煮 きゃべつペースト	米 豆腐 玉葱 きゃべつ	おかゆ 味噌汁 そばろ煮 人参煮	米 豆腐 長葱 えのき 鶏挽肉 玉葱 人参 きゅうり	軟飯 味噌汁 そばろ煮 人参煮 オレンジ	米 豆腐 長葱 えのき 鶏挽肉 玉葱 人参 きゅうり オレンジ
	午 後 食			にゅうめん 白身魚煮 いんげん煮	そうめん 人参 しめじ 長葱 白身魚 玉葱 わかめ 人参 いんげん	にゅうめん 白身魚煮 いんげん煮 バナナ	そうめん 人参 しめじ 長葱 白身魚 玉葱 わかめ 人参 いんげん バナナ

※献立内容をよくご確認の上、はじめての食材は使用予定日より前にご家庭でお試ください。

※ 後期食は毎食フルーツが付きます。

※都合により献立を変更する場合があります。

6月 食事だより

梅雨の季節を迎えます

蒸し暑い日が多い梅雨は、体力や食欲が低下しがちです。晴れ間には体をたくさん動かし、しっかり食べて、元気いっぱいに過ごしましょう。また、食中毒が発生しやすい時期になります。園でも食中毒予防に、さらに努めてまいります。

知って得する 食の知恵袋

噛む力を育てる

「噛む力」は、生涯の食習慣や健康に影響するため、幼児期に正しく噛んで食べる習慣を身に付けることが大切です。3歳ごろになると乳歯が生えそろい、しっかり噛んだり、飲み込んだりできるようになってきます。正しい姿勢でよく噛む食事は五感が刺激され、満足感が得られます。食事をゆっくり楽しむようにしましょう。

よく噛むことの利点

- ・ だ液が分泌され、味わいを感じやすくなる
- ・ 満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防止する
- ・ 消化を助け、栄養吸収の効率がよくなる
- ・ 脳が刺激され、活性化する

噛む力を育てる食事のポイント

- ・ 適度な噛みごたえのある食品
- ・ 年齢に合った噛みごたえのある調理法
- ・ 前歯で噛み切れる硬さ
- ・ 丸飲みしない厚さ、大きさ
- ・ 水分で流し込まない



6月日本の郷土料理 笹かまぼこの磯辺揚げ 芋煮

宮城県の笹かまぼこの磯辺揚げは日常的に子どものおやつ等として家庭で食されます。そして笹の葉の形に似ていることから「笹かまぼこ」と呼ぶようになりました。

山形県の芋煮は、地域や家庭によって味付けや具材の種類に違いがあるのも「芋煮」の面白いところです。大きく違うのは日本海側で、具は牛肉の代わりに豚肉。味付けは豚肉に合うように味噌仕立てというのが定番。そのほかの内陸部は牛肉を使った醤油味だが、最上地域では豊富にとれる山菜やきのこを入れたり、置賜地域では大きめに切った木綿豆腐を入れ、隠し味に味噌を使うところもあります。