

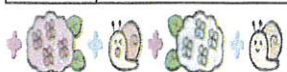


# 6月の献立



令和4年 むつみ保育園

| 日      | こんだて   | おやつ                  | (あか)血や肉をつくる                              | (きいろ)熱や力になる   | (みどり)体の調子を整える  |
|--------|--|----------------------|--|---|--|
| 1日(水)  | 麦ご飯 豚肉のしょうが炒め<br>粉ふき芋 マカロニサラダ<br>南瓜のみそ汁 果物     | 牛乳<br>ホットドッグ         | 豚肉 卵 油揚げ 青のり<br>ウインナー みそ 牛乳              | 米 押麦 パン 油 じゃが芋<br>バター マカロニ マヨネーズ<br>砂糖                | 玉ねぎ 生姜 人参 ピーマン きゅうり<br>南瓜 長ネギ キャベツ 果物                  |
| 2日(木)  | チキンカレー ひじきと大豆のサラダ<br>かきたま汁 果物                  | 牛乳<br>さつま芋のかき揚げ      | 鶏肉 ひじき 大豆 チーズ<br>卵 フィッシュソーセージ<br>牛乳      | 米 押麦 じゃが芋 小麦粉 油<br>カレールー ごまドレッシング<br>片栗粉 小麦粉 さつま芋     | 人参 玉ねぎ なす セロリ パプリカ<br>グリーンピース いんげん えのき<br>ほうれん草 果物 コーン |
| 3日(金)  | あわご飯 魚の西京焼き<br>南瓜のごままぶし 麩チャンプルー<br>もずくスープ 果物缶  | 牛乳<br>紅芋くずもち         | 白身魚 卵 豚肉 きな粉<br>もずく 豆腐 牛乳                | 米 もちきび 油 ごま 車麩 芋く<br>ず 紅芋粉 砂糖                         | 長ネギ 南瓜 キャベツ ゴーヤー<br>人参 にら 貝割れ 果物缶                      |
| 4日(土)  | 五目チャーハン チーズ ナムル<br>中華スープ 果物                    | 牛乳<br>たい焼き           | 鶏肉 チーズ ちくわ 豆腐<br>牛乳                      | 米 油 砂糖 ごま油 ごま<br>たい焼き 中華だし がらスープ                      | 人参 玉ねぎ ピーマン 椎茸 もやし<br>きゅうり パプリカ 小松菜コーン 果<br>物          |
| 6日(月)  | 黒米ご飯 鶏肉の照り焼き<br>白菜の梅和え 人参しりしり<br>冬瓜のみそ汁 果物     | 牛乳<br>オニオンブレッド       | 鶏肉 糸かつお 卵 ウインナー<br>卵 チーズ 豆乳<br>みそ わかめ 牛乳 | 米 黒米 砂糖 ケーキミックス<br>油 マヨネーズ                            | 白菜 人参 玉ねぎ にら 冬瓜 ねぎ<br>パセリ 生姜 果物                        |
| 7日(火)  | 麦ご飯 魚のごまみそ焼き<br>ほうれん草おかか和え かみかみごぼう<br>そうめん汁 果物 | 牛乳<br>野菜ひらやーち        | 白身魚 みそ 糸かつお 豆腐<br>卵 ツナ 牛乳                | 米 押麦 油 砂糖 そうめん ご<br>ま 小麦粉                             | ほうれん草 人参 ごぼう 貝割大根<br>ねぎ<br>果物 キャベツ にら 人参               |
| 8日(水)  | あわご飯 ミートローフ<br>ツナとポテトのソテー<br>パンパキン豆乳スープ 果物     | 牛乳<br>きなこクリームサン<br>ド | 合挽ミンチ 豚レバー チーズ<br>卵 ツナ 豆乳 牛乳 きなこ         | 米 もちきび 小麦粉 パン粉<br>じゃが芋 油 食パン バター<br>がらスープ             | 玉ねぎ 人参 コーン パプリカ<br>グリーンピース ピーマン 果物                     |
| 9日(木)  | お弁当会   | 牛乳<br>バナナマフィン        | 卵 牛乳 豆乳                                  | 砂糖 ケーキミックス バター  | バナナ  |
| 10日(金) | 玄米ご飯 白身魚マヨネーズ焼き<br>筑前煮 なすのみそ汁 果物               | 牛乳<br>セサミクッキー        | 白身魚 鶏肉 卵 みそ<br>牛乳                        | 米 玄米 マヨネーズ 油 砂糖<br>小麦粉 ごま バター                         | 玉ねぎ ピーマン 大根 人参<br>椎茸 きぬさや なす 小松菜 ねぎ<br>果物              |
| 11日(土) | ビビンバ丼 春雨サラダ<br>ゆし豆腐 杏仁フルーツ                     | 牛乳<br>ちんびん           | 豚肉 ツナ ゆし豆腐 牛乳                            | 米 砂糖 ごま ごま油 春雨<br>ちんびんミックス 粉黒糖 杏仁ゼ<br>リー              | もやし 小松菜 人参 きゅうり<br>パプリカ ねぎ 生姜 にんにく 果物<br>缶             |
| 13日(月) | 玄米ご飯 さんまの蒲焼き風<br>青菜のごま和え きんぴらごぼう<br>里芋のみそ汁 果物  | 牛乳<br>スイートポテト        | さんま(さば) 豚肉 油揚げ み<br>そ<br>牛乳 生クリーム        | 米 玄米 片栗粉 油 砂糖<br>ごま 糸こんにやく ごま油<br>里芋 さつま芋 バター         | 小松菜 ごぼう 人参 にら ねぎ<br>果物                                 |
| 14日(火) | あわご飯 チキン南蛮<br>からし菜チャンプルー<br>大根とわかめのみそ汁 果物      | 牛乳<br>お麩のラスク         | 鶏肉 卵 豆腐 ツナ みそ<br>わかめ きなこ 牛乳              | 米 もちきび 小麦粉 油<br>マヨネーズ お麩 バター 砂糖                       | 玉ねぎ ピーマン からし菜 人参<br>大根 ねぎ 果物缶                          |
| 15日(水) | たけのこご飯 魚のポテト焼き<br>カリカリきゅうり きゃべつのみそ汁<br>果物      | 牛乳<br>おからマドレーヌ       | 鶏肉 油揚げ メルルーサ 豆乳<br>牛乳 青のり みそ 卵 おから       | 米 押麦 砂糖 じゃが芋<br>バター ごま油 ごま 小麦粉                        | たけのこ 人参 きゅうり キャベツ<br>玉ねぎ 大根菜 果物 レーズン                   |
| 16日(木) | 麦ご飯 レバーのごまソース<br>野菜炒め 白菜のみそ汁 果物                | 牛乳<br>チーズサブレ         | 豚レバー ちくわ 油揚げ 卵<br>みそ 牛乳 豆乳 粉チーズ          | 米 押麦 片栗粉 砂糖 ごま 小<br>麦粉 バター 中華だし                       | ブロッコリー ほうれん草 人参<br>しめじ 玉ねぎ 白菜 ねぎ 果物                    |
| 17日(金) | 野菜そば もずく酢<br>さつま芋のごま煮 果物                       | 牛乳<br>菜飯おにぎり         | 豚肉 しらす もずく 牛乳                            | 沖縄そば 砂糖 さつま芋<br>ごま 米 そばだし                             | キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし<br>きゅうり 果物                             |
| 18日(土) | 野菜そばろ丼 大根あえ物<br>厚揚げのみそ汁 フルーツゼリー                | 牛乳<br>ジャムサンド         | 豚ミンチ 納豆 ちくわ 厚揚げ<br>みそ 牛乳                 | 米 油 砂糖 ごま油 パン イチ<br>ゴジャム あわせるゼリー                      | キャベツ 小松菜 玉ねぎ 人参<br>コーン 大根 きゅうり しめじ<br>貝割大根 果物缶         |
| 20日(月) | 麦ご飯 鶏肉のハーベキューソース<br>クープイリチー 青菜のみそ汁<br>果物缶      | 牛乳<br>豆腐スコーン         | 鶏肉 昆布 豚肉 絹ごし豆腐<br>みそ 牛乳                  | 米 押麦 糸こんにやく 油<br>じゃが芋 ケーキミックス<br>バター チョコチップ(レーズン)     | 玉ねぎ りんご 切干大根 人参<br>小松菜 えのき 果物缶                         |
| 21日(火) | あわご飯 麻婆茄子 白菜ツナ和え<br>中華スープ 果物                   | 牛乳<br>ポテトフライ         | 豆腐 豚ミンチ みそ ツナ<br>ささみ 青のり 牛乳              | 米 もちきび 油 砂糖 ごま油<br>ごま じゃが芋 中華だし がら<br>スープ             | なす 玉ねぎ 人参 椎茸 たけのこ<br>にら 白菜 きゅうり パプリカ<br>チンゲン菜 コーン ネギ   |
| 22日(水) | はんだまご飯 ポテトのそぼろ煮<br>さばのラビゴットソースがけ<br>豚汁 果物      | 牛乳<br>ごまちゃんすこう       | さば 鶏ミンチ 豚肉 豚レバー<br>みそ 卵 牛乳               | 米 押麦 小麦粉 油 砂糖<br>じゃが芋 ごま ラード                          | はんだま トマト きゅうり 玉ねぎ<br>人参 いんげん ごぼう 大根<br>ねぎ 果物           |
| 23日(木) | 慰霊の日   |                      |  |   |  |
| 24日(金) | カレーピラフ 鶏のから揚げ<br>野菜サラダ クリームスープ<br>果物           | りんごジュース<br>誕生日ケーキ    | ツナ 鶏肉 卵 チーズ<br>ウインナー 牛乳                  | 米 バター 油 小麦粉 砂糖<br>じゃが芋 ごま クリームスープ<br>シチューの素 がらスープ ケーキ | 玉ねぎ ピーマン 人参 レタス<br>ブロッコリー パプリカ コーン<br>バナナ 果物           |
| 25日(土) | 豚焼肉丼 さつま芋のサラダ<br>アーサのみそ汁 果物缶                   | ぜんざい<br>せんべい         | 豚肉 あおさ 豆腐 みそ きざみ<br>のり<br>ヨーグルト 金時豆      | 米 油 さつま芋 マヨレ 粉黒<br>糖 砂糖 ぼたぼた焼き 星た<br>べよ               | 人参 玉ねぎ ピーマン レーズン<br>果物 果物缶                             |
| 27日(月) | 黒米ご飯 白身魚の甘酢あんかけ<br>ひじきの煮物 豆乳入りさつま汁<br>果物       | 牛乳<br>くんぺん           | メルルーサ ひじき 豚肉 大豆<br>油揚げ 豆乳 みそ 卵 牛乳        | 米 黒米 片栗粉 油 さつま芋<br>小麦粉 ケーキミックス バター<br>黒糖 砂糖 ごま        | 玉ねぎ 赤パプリカ きぬさや 人参<br>いんげん 大根 ねぎ 果物                     |
| 28日(火) | スパゲティミートソース ポテトサラダ<br>コンソメスープ 果物               | 牛乳<br>野菜いなり          | 合挽ミンチ 豚レバー 卵<br>油揚げ 牛乳                   | スパゲティ 小麦粉 バター 油<br>じゃが芋 マヨネーズ 米 ごま<br>がらスープ           | 玉ねぎ セロリ 人参 ピーマン<br>きゅうり コーン 白菜 しめじ<br>ほうれん草 果物         |
| 29日(水) | かつ丼 大根サラダ 豆腐のみそ汁<br>果物(メロン)                    | 牛乳<br>さつま芋クッキー       | ポークかつ わかめ ツナ みそ<br>豆腐 牛乳                 | 米 押麦 砂糖 あわせるゼリー<br>ケーキミックス バター ごま<br>さつま芋             | 玉ねぎ 大根 人参 チンゲン菜<br>えのき 果物缶                             |
| 30日(木) | お弁当会   | 牛乳<br>チーズむしぼん        | クリームチーズ 豆乳 牛乳 卵                          | ケーキミックス 小麦粉 砂糖  |  |



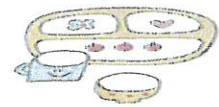
※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。  
※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。





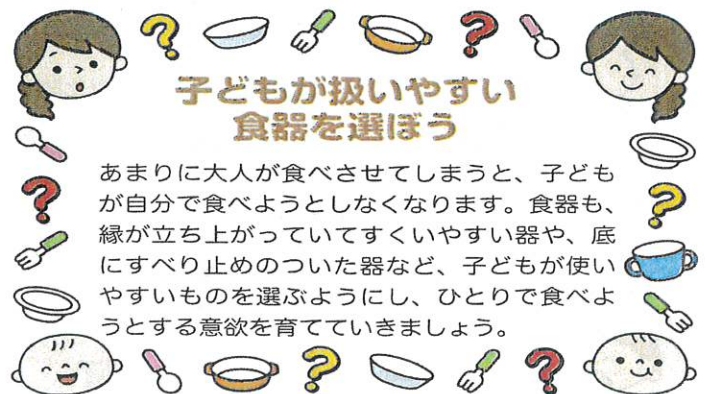
# 6月の離乳食献立表

令和4年 むつみ保育園



| 月齢            | 初期                                      | 中期  | 後期  | 月齢  | 初期                                     | 中期  | 後期   |
|---------------|---|---|---|---|--|---|--|
| 固さの目安         | トトロロ ⇒ ベタベタ                             | 舌でつぶせる固さ  | 歯ぐきでつぶせる固さ  | 固さの目安   | トトロロ ⇒ ベタベタ                            | 舌でつぶせる固さ  | 歯ぐきでつぶせる固さ   |
| 6ヶ月頃(開始後一ヶ月間) | 7・8ヶ月                                   | 9・10・11ヶ月   | 6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)                                     | 7・8ヶ月   | 9・10・11ヶ月                              |   |  |
| 1             | 10倍粥<br>じゃが芋と南瓜ペースト<br>すまし汁             | 7倍粥<br>南瓜のそぼろ煮<br>人参ときゅうりのつぶし煮<br>じゃが芋のすまし汁 果物    | 全粥<br>南瓜のそぼろ煮<br>人参ときゅうりの柔らか煮<br>じゃが芋のすまし汁 果物     | 17  | 10倍粥<br>さつま芋ペースト<br>すまし汁               | 7倍粥<br>野菜のそぼろ煮<br>人参ときゅうりのつぶし煮<br>もずくのすまし汁 果物       | 全粥<br>野菜のそぼろ煮<br>人参ときゅうりの柔らか煮<br>もずくのすまし汁 果物       |
| 水             | (主な材料)米 じゃが芋 南瓜 鶏肉 人参 きゅうり 果物           |   |   | 金   | (主な材料)米 さつま芋 人参 鶏ミンチ ほうれん草 玉ねぎ キャベツ 果物 |   |  |
| 2             | 10倍粥<br>ポテトブロッコリーペースト<br>すまし汁           | 7倍粥<br>ささみと人参のつぶし煮<br>ポテトブロッコリーつぶし煮<br>なすのすまし汁 果物 | 全粥<br>ささみと人参の柔らか煮<br>ポテトブロッコリーの柔らか煮<br>なすのすまし汁 果物 | 18  | 10倍粥<br>野菜ペースト<br>すまし汁                 | 7倍粥<br>野菜と豆腐のつぶし煮<br>大根ときゅうりのつぶし煮<br>人参のすまし汁 果物     | 全粥<br>野菜と豆腐の柔らか煮<br>大根ときゅうりの柔らか煮<br>人参のみそ汁 果物      |
| 木             | (主な材料)米 じゃが芋 ブロッコリー ささみ 人参 なす 果物        |   |   | 土   | (主な材料)米 大根 人参 小松菜 キャベツ 豆腐 きゅうり 果物      |   |  |
| 3             | 10倍粥<br>南瓜のペースト<br>すまし汁                 | 7倍粥<br>白身魚と人参のつぶし煮<br>南瓜のつぶし煮<br>キャベツのすまし汁 果物     | 全粥<br>白身魚と人参の柔らか煮<br>南瓜のつぶし煮<br>キャベツのすまし汁 果物      | 20  | 10倍粥<br>じゃが芋トマトペースト<br>すまし汁            | 7倍粥<br>さつま芋とトマトのつぶし煮<br>ポテトブロッコリーつぶし煮<br>青菜のすまし汁 果物 | 全粥<br>さつま芋とトマトの柔らか煮<br>ポテトブロッコリー柔らか煮<br>青菜のすまし汁 果物 |
| 金             | (主な材料)米 南瓜 白身魚 人参 キャベツ 果物               |   |   | 月   | (主な材料)米 じゃが芋 トマト ささみ ブロッコリー 小松菜 果物     |   |  |
| 4             | 10倍粥<br>大根と人参のペースト<br>すまし汁              | 7倍粥<br>豆腐ブロッコリーのつぶし煮<br>大根と人参のつぶし煮<br>青菜のすまし汁 果物  | 全粥<br>豆腐ブロッコリーの柔らか煮<br>大根と人参の柔らか煮<br>青菜のすまし汁 果物   | 21  | 10倍粥<br>豆腐と青菜ペースト<br>すまし汁              | 7倍粥<br>豆腐と青菜のつぶし煮<br>白菜ときゅうりのつぶし煮<br>なす人参のすまし汁 果物   | 全粥<br>豆腐と青菜の柔らか煮<br>白菜ときゅうりの柔らか煮<br>なすと人参のすまし汁 果物  |
| 土             | (主な材料)米 大根 人参 豆腐 ブロッコリー 小松菜 果物          |   |   | 火   | (主な材料)米 豆腐 小松菜 白菜 きゅうり なす 人参 果物        |   |  |
| 6             | 10倍粥<br>じゃが芋トマトペースト<br>すまし汁             | 7倍粥<br>ささみと青菜のつぶし煮<br>ポテトとトマトのつぶし煮<br>冬瓜のすまし汁 果物  | 全粥<br>ささみと青菜の柔らか煮<br>ポテトとトマトの柔らか煮<br>冬瓜のすまし汁 果物   | 22  | 10倍粥<br>じゃが芋人参ペースト<br>すまし汁             | 7倍粥<br>白身魚ときゅうりあんかけ<br>じゃが芋人参のつぶし煮<br>大根のすまし汁 果物    | 全粥<br>白身魚ときゅうりあんかけ<br>じゃが芋人参の柔らか煮<br>大根のみそ汁 果物     |
| 月             | (主な材料)米 じゃが芋 トマト ささみ ほうれん草 果物           |   |   | 水   | (主な材料)米 じゃが芋 人参 白身魚 きゅうり 玉ねぎ 大根 果物     |   |  |
| 7             | 10倍粥<br>豆腐と人参ペースト<br>すまし汁               | 7倍粥<br>魚と玉ねぎのつぶし煮<br>青菜と人参のつぶし煮<br>豆腐もずくのすまし汁 果物  | 全粥<br>魚と玉ねぎの柔らか煮<br>青菜と人参の柔らか煮<br>豆腐もずくのすまし汁 果物   | 23  | 慰霊の日(公休日)                              |   |  |
| 火             | (主な材料)米 豆腐 人参 白身魚 玉ねぎ ほうれん草 もずく 果物      |   |   | 木   |  |   |  |
| 8             | 10倍粥<br>南瓜と玉ねぎペースト<br>すまし汁              | 7倍粥<br>じゃが芋とツナのつぶし煮<br>人参ブロッコリーのつぶし煮<br>南瓜スープ 果物  | 全粥<br>じゃが芋とツナの柔らか煮<br>人参ブロッコリーの柔らか煮<br>南瓜スープ 果物   | 24  | 10倍粥<br>ポテトと南瓜のペースト<br>すまし汁            | 7倍粥<br>鶏レバーと人参つぶし煮<br>じゃが芋南瓜のつぶし煮<br>青菜のすまし汁 果物     | 全粥<br>鶏レバー人参の柔らかかに<br>じゃが芋と南瓜の柔らか煮<br>青菜のみそ汁 果物    |
| 水             | (主な材料)米 南瓜 玉ねぎ じゃが芋 ツナ 人参 ブロッコリー 果物     |   |   | 金   | (主な材料)米じゃが芋 南瓜 鶏レバー 人参 ほうれん草 果物        |   |  |
| 9             | お弁当会                                    |   |   | 25  | 10倍粥<br>さつま芋のペースト<br>すまし汁              | 7倍粥<br>豆腐とブロッコリーつぶし煮<br>さつま芋のつぶし煮<br>白菜人参のすまし汁 果物   | 全粥<br>豆腐とブロッコリー柔らか煮<br>さつま芋の柔らか煮<br>白菜人参のすまし汁 果物   |
| 木             |   |   |   | 土   | (主な材料)米 さつま芋 豆腐 ブロッコリー 白菜 人参 果物        |   |  |
| 10            | 10倍粥<br>大根と青菜のペースト<br>すまし汁              | 7倍粥<br>白身魚と人参のつぶし煮<br>大根と青菜のつぶし煮<br>なすのすまし汁 果物    | 全粥<br>白身魚と人参の柔らか煮<br>大根と人参の柔らか煮<br>なすのすまし汁 果物     | 27  | 10倍粥<br>人参と大根ペースト<br>すまし汁              | 7倍粥<br>白身魚のトマトあんかけ<br>人参とひじきのつぶし煮<br>豆乳さつま汁 果物      | 全粥<br>白身魚のトマトあんかけ<br>人参とひじきの柔らか煮<br>豆乳さつま汁 果物      |
| 金             | (主な材料)米 大根 小松菜 白身魚 人参 なす 果物             |   |   | 月   | (主な材料)米 人参 大根 白身魚 トマト ひじき さつま芋 果物      |   |  |
| 11            | 10倍粥<br>ゆし豆腐<br>すまし汁                    | 7倍粥<br>野菜のそぼろ煮<br>きゅうりとトマトのつぶし煮<br>ゆし豆腐 果物        | 全粥<br>野菜のそぼろ煮<br>きゅうりとトマトの柔らか煮<br>ゆし豆腐 果物         | 28  | 10倍粥<br>じゃが芋と白菜ペースト<br>すまし汁            | 7倍粥<br>ささみときゅうりのつぶし煮<br>じゃが芋と人参のつぶし煮<br>白菜のすまし汁 果物  | 全粥<br>ささみときゅうりの柔らか煮<br>じゃが芋と人参の柔らか煮<br>白菜のすまし汁 果物  |
| 土             | (主な材料)米 ゆし豆腐 鶏ミンチ 人参 小松菜 大根 きゅうり トマト 果物 |   |   | 火   | (主な材料)米 じゃが芋 白菜 ささみ きゅうり 人参 果物         |   |  |
| 13            | 10倍粥<br>青菜と人参ペースト<br>すまし汁               | 7倍粥<br>白身魚のつぶし煮<br>青菜と人参のつぶし煮<br>玉ねぎのすまし汁 果物      | 全粥<br>白身魚の柔らか煮<br>青菜と人参の柔らか煮<br>玉ねぎのすまし汁 果物       | 29  | 10倍粥<br>人参とりんごペースト<br>すまし汁             | 7倍粥<br>豆腐とわかめのつぶし煮<br>大根と青菜のつぶし煮<br>人参のすまし汁 果物      | 全粥<br>豆腐とわかめの柔らか煮<br>大根と青菜の柔らか煮<br>人参のみそ汁 果物       |
| 月             | (主な材料)米 小松菜 人参 白身魚 ひじき 玉ねぎ 果物           |   |   | 水   | (主な材料)米 人参 りんご 豆腐 わかめ 大根 小松菜 果物        |   |  |
| 14            | 10倍粥<br>大根と人参ペースト<br>すまし汁               | 7倍粥<br>ささみブロッコリーつぶし煮<br>大根と人参のつぶし煮<br>わかめのすまし汁 果物 | 全粥<br>ささみブロッコリー柔らか煮<br>大根と人参の柔らか煮<br>わかめのみそ汁 果物   | 30  | お弁当会                                   |   |  |
| 火             | (主な材料)米 大根 人参 ささみ ブロッコリー わかめ 果物         |   |   | 水   |  |   |  |
| 15            | 10倍粥<br>じゃが芋南瓜ペースト<br>すまし汁              | 7倍粥<br>魚と玉ねぎのつぶし煮<br>ポテト南瓜のつぶし煮<br>きゅうりのすまし汁 果物   | 全粥<br>魚と玉ねぎの柔らか煮<br>ポテト南瓜の柔らか煮<br>きゅうりのすまし汁 果物    | <div style="text-align: center;"> <h2>子どもが扱いやすい食器を選ぼう</h2> <p>あまりに大人が食べさせてしまうと、子どもが自分で食べようとしなくなります。食器も、縁が立ち上がっていてすくいやすい器や、底にすべり止めのついた器など、子どもが使いやすいものを選ぶようにし、ひとりで食べようとする意欲を育てていきましょう。</p> </div> |  |   |  |
| 水             | (主な材料)米 じゃが芋 南瓜 白身魚 玉ねぎ きゅうり 果物         |   |   |   |  |   |  |
| 16            | 10倍粥<br>白菜と人参のペースト<br>すまし汁              | 7倍粥<br>鶏レバー南瓜のつぶし煮<br>白菜と人参のつぶし煮<br>青菜のすまし汁 果物    | 全粥<br>鶏レバー南瓜の柔らか煮<br>白菜と人参の柔らか煮<br>青菜のみそ汁 果物      |   |  |   |  |
| 木             | (主な材料)米 白菜 人参 鶏レバー 南瓜 ほうれん草 果物          |   |   |   |  |   |  |

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。  
 ※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。  
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。







じめじめした梅雨が続く、気温の高いこの時期は細菌の繁殖に適した条件が揃い、食中毒が増える季節です。菌が増えても、食品の味や風味の変化に気づかずに食べてしまいがちです。①しっかり加熱②できたらすぐに食べる③冷蔵庫で保存するなど、食品管理に気をつけましょう。

6月4日は、虫歯予防デーです。虫歯予防のために、カルシウムが多く含まれる乳製品や小魚、カルシウム代謝を助けてくれるビタミンDが多いシイタケ、エナメル質を強化するビタミンAの多い緑黄食野菜など、意識しながらバランス良く食べて歯を守りましょう。



### よく噛む習慣をつけましょう

よく噛むことは、唾液の分泌を促します。唾液には、むし歯予防・消化を助ける・脳の働きを活性化させて集中力や記憶力をアップするなどの効果があります。噛みごたえのあるものをよく噛んで食べることを心がけましょう。



### ★かみかみごぼう★ (給食献立のレシピ)

〈材料〉ごぼう200g 片栗粉4g 揚げ油  
(A) 砂糖12g 醤油8g 水36g  
すりごま1g

〈作り方〉①ごぼうは2cmの長さの斜め切りにする  
②①に片栗粉をまぶして油で揚げる。  
③別鍋にAの調味料を合わせて火にかける。



### 免疫UPの食品『食物繊維』

#### ★不溶性食物繊維が豊富、ごぼう★

腸を刺激して水分を吸収するごぼうは便秘の予防となり腸内環境を整えます。また、ポリフェノールも含まれているので、免疫力低下の予防にもなります。しっかりかむ必要があるのでも口の運動にもなります。

### 夏野菜を食べよう



夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効



### 甘い物は適度に

砂糖の成分は主にエネルギー源として利用されるので、激しい運動後の疲労回復に必要です。また、脳の唯一の栄養源ですから適度に摂りましょう。摂りすぎると食欲がなくなり、偏食しやすいので食べる時間と量を決めることが大切です。

