6月の献立

令和5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(木)	あわご飯　チーズ入りハンバーグ ツナとポテトのソテー パンプキンスープ　果物缶	牛乳　牛乳の日 オレンジ風味の フレンチトースト	合挽きミンチ　豚レバー　チーズ 卵　ツナ　豆乳　牛乳	米　もちきび　小麦粉　パン粉 じゃが芋　油　食パン　バター パンプキンクリーム	にんにく　玉ねぎ　人参　ピーマン コーン　パプリカ　南瓜　果物缶
2日(金)	黒米ご飯　さばの塩焼き 青菜のおかか和え　クーブイリチー 冬瓜のみそ汁　果物	牛乳 大学芋	さば　豚肉　糸かつお　わかめ みそ　牛乳　きざみ昆布	米　黒米　油　さつま芋 砂糖　ごま	ほうれん草　生姜　人参　切干大根 冬瓜　ねぎ　果物
3日(土)	五目チャーハン　ナムル 豆腐のスープ　果物	牛乳 じゃが芋のおやき	鶏肉　ちくわ　豆腐　ツナ　牛乳	米　砂糖　油　ごま油　ごま 片栗粉　じゃが芋	人参　玉ねぎ　ピーマン　にんにく　椎茸 もやし　きゅうり　パプリカ　小松菜 コーン　果物
5日(月)	あわご飯　麻婆茄子　白菜のツナ和え 中華スープ　果物	牛乳 ポテトフライ	豆腐　豚ミンチ　みそ　ツナ　ささみ 牛乳	米　もちきび　ごま油　砂糖 ごま　じゃが芋　油	なす　玉ねぎ　人参　椎茸　たけのこ にら　にんにく　白菜　きゅうり　パプリカ 生姜　ちんげん菜　コーン　長ねぎ　果物
6日(火)	麦ご飯　魚のごまみそ漬焼き　梅の日 オクラの梅あえ　かみかみごぼう もずくのすまし汁　果物缶	牛乳 豆腐スコーン	さば　みそ　糸かつお　もずく　豆腐 牛乳	米　押麦　砂糖　片栗粉　油 ごま　ケーキミックス　チョコチップ (レーズン)　バター	オクラ　生姜　ごぼう　えのき 貝割大根　果物缶
7日(水)	チキンカレー　ひじきと大豆のサラダ キャベツのスープ　果物	牛乳 ちんびん	鶏肉　ひじき　大豆　チーズ 豚肉　牛乳	米　押麦　じゃが芋　小麦粉　油 カレールウ　ごまドレッシング カレー粉ちんびんミックス	人参　玉ねぎ　なす　セロリ　パプリカ グリーンピース　いんげん　キャベツ しめじ　果物
8日(木)	お弁当会	牛乳 セサミクッキー	卵　牛乳	小麦粉　バター	玉ねぎ　人参　ピーマン　にんにく ほうれん草　コーン　えのき　人参 大根　椎茸　ねぎ　生姜　果物缶
9日(金)	麦ご飯　レバーのゴマソース　卵の日 野菜炒め　卵とわかめのスープ　果物	牛乳 黒糖カステラ	豚レバー　ちくわ　卵　わかめ 牛乳	米　押麦　片栗粉　油　砂糖 ごま　黒糖　小麦粉	生姜　ほうれん草　人参　しめじ 玉ねぎ　長ねぎ　果物
10日(土)	牛丼　春雨の中華サラダ 青菜のすまし汁　果物	牛乳 しらすと青菜のおにぎり	牛肉　しらす　ささみ わかめ　牛乳	米　ごま油　砂糖　片栗粉 春雨　糸こんにゃく　ごま	人参　玉ねぎ　椎茸　グリーンピース きゅうり　パプリカ　ほうれん草　えのき大 根の葉　果物
12日(月)	はんだまご飯　さんまの蒲焼き風 青菜のごま和え　きんぴらごぼう 里芋のみそ汁　果物	牛乳 お麩ラスク	さんま(さば)　糸こんにゃく　豚肉 油揚げ　みそ　きな粉　牛乳	米　片栗粉　砂糖　油 ごま　ごま油　里芋　おつゆ麩	はんだま　小松菜　生姜　ごぼう　人参 にら ねぎ　果物
13日(火)	玄米ご飯　焼肉　ポテトサラダ きのこのみそ汁　果物	牛乳 バナナケーキ	牛肉　卵　みそ　牛乳	米　玄米　片栗粉　砂糖　油 ごま油　じゃが芋　マヨネーズ 小麦粉　ケーキミックス　バター	玉ねぎ　人参　キャベツ　ピーマン にんにく　生姜　きゅうり　コーン えのき　しめじ　椎茸　大根の葉　果物
14日(水)	あわご飯　タンドリーチキン からし菜チャンプルー かぶとワカメのみそ汁　果物缶	牛乳 ホットドッグ	鶏肉　ヨーグルト　豆腐　ツナ わかめ　みそ　ウインナー　牛乳	米　もちきび　マヨネーズ　油 バターロール	からし菜　人参　かぶ　ねぎ キャベツ　黄桃缶
15日(木)	野菜そば　青菜の白和え 焼き芋　果物	牛乳 野菜いなり	豚肉　豆腐　ツナ　味付油揚げ　牛 乳	沖縄そば　油　砂糖　ごま さつま芋　米　そばだし	キャベツ　玉ねぎ　人参　もやし 小松菜　果物　ほうれん草
16日(金)	たけのこご飯 きんめだいの揚げおろし煮 カリカリきゅうり　おつゆ麩のみそ汁　果物	牛乳 ココアクッキー	鶏肉　油揚げ　きんめだい みそ　牛乳	米　押麦　砂糖　片栗粉　油 ごま油　ごま　おつゆ麩 小麦粉　ココア　バター	たけのこ　人参　生姜　ねぎ　貝割大根 大根　きゅうり　白菜　大根の葉　果物
17日(土)	野菜そぼろ丼　大根の和え物 ゆし豆腐のみそ汁　果物	牛乳 黒糖芋かりんとう	豚ミンチ　納豆　ちくわ ゆし豆腐　みそ　牛乳	米　油　砂糖　ごま油 さつま芋　粉黒糖	キャベツ　ほうれん草　玉ねぎ　人参 コーン　大根　きゅうり　ねぎ　果物
19日(月)	黒米ご飯　魚のケチャップあん ひじきの煮物　豆乳入りさつま汁　果物	牛乳 くんぺん	白身魚　ひじき　豚肉　大豆 油揚げ　みそ　豆乳　卵　牛乳	米　黒米　片栗粉　油　さつま芋 小麦粉　ケーキミックス　バター 砂糖　黒糖　ごま	人参　いんげん　大根　ねぎ　果物
20日(火)	あわご飯　鶏肉のバーベキューソース焼き ブロッコリーポテト　青菜のスープ　果物	牛乳 かぼちゃの小判焼き	鶏肉　ウインナー　スキムミルク 牛乳	米　もちきび　砂糖　じゃが芋 油　バター　片栗粉	生姜　にんにく　玉ねぎ　りんご ブロッコリー　モロヘイヤ　えのき コーン　南瓜　果物
21日(水)	玄米ご飯　豚肉の生姜炒め　粉ふき芋 マカロニサラダ　南瓜のみそ汁 【笑顔のフルーツ】	牛乳 お絵かきパン(ジャムサンド)	豚肉　青さのり　卵　みそ 牛乳	米　玄米　片栗粉　油　じゃが芋 バター　マカロニ　マヨネーズ 砂糖　食パン　ジャム	生姜　玉ねぎ　きゅうり　南瓜 れんこん　大根の葉　果物
22日(木)	お弁当会	牛乳 さつま芋のかき揚げ	牛乳　卵 フッシュソーセージ	小麦粉　さつま芋　油	たまねぎ　コーン
23日(金)	慰霊の日(公休日)				
24日(土)	ホイコーロー丼　南瓜サラダ 春雨スープ　果物	牛乳 紅芋くずもち	豚肉　みそ　ウインナースライス　き な粉　牛乳	米　片栗粉　ごま油　砂糖 マヨドレ　春雨　芋くず　紅芋粉	人参　キャベツ　ピーマン 南瓜　きゅうり　チンゲン菜　コーン 果物
26日(月)	カツ丼　大根サラダ 豆腐のみそ汁　フルーツゼリー	牛乳 チーズスティックパン	豚肉(ポークかつ)　卵　わかめ　ツ ナ　豆腐　みそ　チーズ　牛乳	米　押麦　油　砂糖　ゼリー ケーキミックス　バター	玉ねぎ　切みつば　大根　人参 えのき　ちんげん菜　果物缶
27日(火)	スパゲティー・ミートソース ブロッコリーサラダ コーンスープ　果物	牛乳 ツナみそおにぎり	合挽ミンチ　豚レバー　チーズ ツナ　みそ　牛乳	スパゲティー　バター　小麦粉 ごまドレッシング　米　油　片栗粉 砂糖	にんにく　玉ねぎセロリ　人参　ピーマン トマト缶ブロッコリー　カリフラワー　パプ リカ大根の葉　コーン　生姜　ねぎ　果物
28日(水)	菜めしご飯　魚の甘酢あんかけ 千切りイリチー　豚汁　果物缶	牛乳 ごまちんすこう	白身魚　昆布　豚肉　わかめ みそ　牛乳　豚レバー	米　小麦粉　片栗粉　油　砂糖 糸こんにゃく　じゃが芋　ラード ごま	玉ねぎ　人参　絹さや　切干大根　ごぼう 椎茸　長ねぎ　果物缶
29日(木)	もずく丼　キャベツのごま和え イナムルチ汁　果物	牛乳 サーターアンダギー	もずく　豚ミンチ　卵　ちくわ 豚肉　かまぼこ　みそ　牛乳	米　押麦　砂糖　片栗粉　ごま 糸こんにゃく　小麦粉　油	生姜　ピーマン　パプリカ　キャベツ もやし　人参　椎茸　大根　ねぎ　果物
30日(金)	☆お誕生日会☆　コーンライス 鶏のから揚げ　野菜サラダ クリームスープ　果物	ジョア お誕生日ケーキ	ハム　鶏肉　卵　チーズ　牛乳 ウインナースライス　ジョア	米　押麦　バター　片栗粉　油 砂糖　ごま　じゃが芋　ケーキ シチューの素	コーン　にんにく　レタス　ブロッコリー パプリカ　人参　果物

※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。

6月の離乳食献立表

令和5年　むつみ保育園

月齢		初期 ・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11・ヶ月
固さの目安		トロトロ ⇒ ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)
1	木	10倍粥 人参ときゅうりペースト すまし汁	7倍粥 南瓜のそぼろ煮 人参ときゅうりのつぶし煮 じゃが芋のすまし汁　果物	全粥 南瓜のそぼろ煮 人参ときゅうりの柔らか煮 じゃが芋のすまし汁　果物
		(主な材料)米　南瓜　鶏ミンチ　人参　きゅうり　じゃが芋　果物		
2	金	10倍粥 冬瓜のとろとろ煮 すまし汁	7倍粥 しらすと冬瓜のつぶし煮 玉ねぎと青菜のつぶし煮 わかめのすまし汁　果物	全粥 しらすと冬瓜の柔らか煮 玉ねぎと青菜の柔らか煮 わかめのみそ汁　果物
		(主な材料)米　しらす　冬瓜　玉ねぎ　ほうれん草　わかめ　果物		
3	土	10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐ブロッコリーのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 青菜のすまし汁　果物	全粥 豆腐ブロッコリーの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 青菜のすまし汁　果物
		(主な材料)米　豆腐　ブロッコリー　大根　人参　小松菜　果物		
5	月	10倍粥 豆腐と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と青菜のつぶし煮 白菜ときゅうりのつぶし煮 人参のすまし汁　果物	全粥 豆腐と青菜の柔らか煮 白菜ときゅうりの柔らか煮 人参のすまし汁　果物
		(主な材料)米　豆腐　ちんげん菜　白菜　きゅうり　人参　果物		
6	火	10倍粥 人参ペースト すまし汁	7倍粥 魚と玉ねぎのつぶし煮 オクラとトマトのつぶし煮 もずくのすまし汁　果物	全粥 魚と玉ねぎの柔らか煮 オクラとトマトの柔らか煮 もずくのすまし汁　果物
		(主な材料)米　鮭　玉ねぎ　オクラ　トマト　もずく　果物		
7	水	10倍粥 南瓜と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 じゃが芋のそぼろ煮 人参ブロッコリーのつぶし煮 南瓜スープ　果物	全粥 じゃが芋のそぼろ煮 人参ブロッコリーの柔らか煮 南瓜スープ　果物
		(主な材料)米　じゃが芋　鶏ミンチ　人参　ブロッコリー　南瓜　玉ねぎ　果物		
8	木	お弁当会		
9	金	10倍粥 白菜と人参ペースト すまし汁	7倍粥 鶏レバーと南瓜のつぶし煮 白菜と人参のつぶし煮 青菜のすまし汁　果物	全粥 鶏レバーと南瓜の柔らか煮 白菜と人参の柔らか煮 青菜のみそ汁　果物
		(主な材料)　米　鶏レバー　南瓜　白菜　人参　小松菜　果物		
10	土	10倍粥 きゅうりとキャベツペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 きゅうりとキャベツのつぶし煮 わかめのすまし汁　果物	全粥 ささみと人参の柔らか煮 きゅうりとキャベツの柔らか煮 わかめのすまし汁　果物
		(主な材料)米　ささみ　人参　きゅうり　キャベツ　わかめ　果物		
12	月	10倍粥 青菜と人参ペースト すまし汁	7倍粥 魚とひじきのつぶし煮 青菜と人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁　果物	全粥 魚とひじきの柔らか煮 青菜と人参の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁　果物
		(主な材料)米　白身魚　ひじき　小松菜　人参　玉ねぎ　果物		
13	火	10倍粥 冬瓜のとろとろ煮 すまし汁	7倍粥 じゃが芋のそぼろ煮 キャベツと玉ねぎのつぶし煮 冬瓜のすまし汁　果物	全粥 じゃが芋のそぼろ煮 キャベツと玉ねぎの柔らか煮 冬瓜のすまし汁　果物
		(主な材料)米　じゃが芋　鶏ミンチ　キャベツ　玉ねぎ　冬瓜　果物		
14	水	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 ツナブロッコリーのつぶし煮 人参のつぶし煮 豆腐のすまし汁　果物	全粥 ツナブロッコリーの柔らか煮 人参の柔らか煮 豆腐のみそ汁　果物
		(主な材料)米　ツナ　ブロッコリー　人参　豆腐　果物		
15	木	10倍粥 じゃが芋と南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 魚とトマトのつぶし煮 じゃが芋と南瓜のつぶし煮 きゅうりのすまし汁　果物	全粥 魚とトマトのつぶし煮 じゃが芋と南瓜の柔らか煮 きゅうりのすまし汁　果物
		(主な材料)米　白身魚　トマト　じゃが芋　南瓜　じゃが芋　きゅうり　果物		
16	金	10倍粥 さつま芋とりんごのペースト すまし汁	7倍粥 野菜のそぼろ煮 さつま芋のつぶし煮 人参のすまし汁　果物	全粥 野菜のそぼろ煮 さつま芋の柔らか煮 人参のすまし汁　果物
		(主な材料)　米　鶏ミンチ　ほうれん草　玉ねぎ　キャベツ　さつま芋　人参　果物		

月齢		初期 ・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11・ヶ月
固さの目安		トロトロ ⇒ ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)
17	土	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	7倍粥 野菜と納豆のつぶし煮 大根ときゅうりのつぶし煮 ゆし豆腐　果物	全粥 野菜と納豆のつぶし煮 大根ときゅうりの柔らか煮 ゆし豆腐　果物
		(主な材料)　米　納豆　キャベツ　小松菜　大根　きゅうり　ゆし豆腐　果物		
19	月	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 魚とひじきのつぶし煮 大根といんげんのつぶし煮 豆乳さつま汁　果物	全粥 魚とひじきの柔らか煮 大根といんげんの柔らか煮 豆乳さつま汁　果物
		(主な材料)米　白身魚　ひじき　大根　いんげん　豆乳　さつま芋　果物		
20	火	10倍粥 じゃが芋ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参つぶし煮 ポテトブロッコリーつぶし煮 玉ねぎのすまし汁　果物	全粥 ささみと人参の柔らか煮 ポテトブロッコリー柔らか煮 玉ねぎのすまし汁　果物
		(主な材料)米　ささみ　人参　じゃが芋　ブロッコリー　玉ねぎ　果物		
21	水	10倍粥 人参ときゅうりペースト すまし汁	7倍粥 魚のトマトあんあけ 人参ときゅうりのつぶし煮 大根のすまし汁　果物	全粥 魚のトマトあんあけ 人参ときゅうりの柔らか煮 大根のみそ汁　果物
		(主な材料)米　白身魚　トマト　人参　きゅうり　大根　果物		
22	木	お弁当会		
23	金	慰霊の日(公休日)		
24	土	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	7倍粥 南瓜のそぼろ煮 キャベツと人参のつぶし煮 きゅうりのすまし汁　果物	全粥 南瓜のそぼろ煮 キャベツと人参の柔らか煮 きゅうりのすまし汁　果物
		(主な材料)米　鶏ミンチ　南瓜　キャベツ　人参　きゅうり　果物		
26	月	10倍粥 人参とりんごペースト すまし汁	7倍粥 豆腐とわかめのつぶし煮 大根と青菜のつぶし煮 人参のすまし汁　果物	全粥 豆腐とわかめの柔らか煮 大根と青菜の柔らか煮 人参のみそ汁　果物
		(主な材料)米　豆腐　わかめ　小松菜　いんげん　玉ねぎ　人参　果物		
27	火	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとトマトのつぶし煮 南瓜のつぶし煮 ブロッコリーのすまし汁　果物	全粥 ささみとトマトの柔らか煮 南瓜の柔らか煮 ブロッコリーのすまし汁　果物
		(主な材料)米　ささみ　トマト　南瓜　ブロッコリー　果物		
水	水	10倍粥 じゃが芋と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 魚と人参のつぶし煮 じゃが芋と玉ねぎのつぶし煮 青菜のすまし汁　果物	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 じゃが芋と玉ねぎの柔らか煮 青菜のすまし汁　果物
		(主な材料)米　白身魚　人参　じゃが芋　玉ねぎ　ほうれん草　果物		
29	木	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	もずく丼 さつま芋のつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	もずく丼 さつま芋の柔らか煮 キャベツのすまし汁 果物
		(主な材料)米　もずく　鶏ミンチ　人参　玉ねぎ　いんげん　さつま芋　キャベツ　果物		
30	金	10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁	7倍粥 魚と玉ねぎのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 なすのすまし汁　果物	全粥 白身魚と玉ねぎの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 なすのすまし汁　果物
		(主な材料)米　白身魚　玉ねぎ　大根　人参　なす　果物		

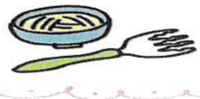
*都合により、献立が変更になる場合がありますのでご了承下さい。

※ 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。

スプーン・フォークの選び方

● 離乳食の介助用には…
少し柄が長めで、すくうところが平らなものが良いでしょう。

● 赤ちゃんが持てるようになったら…
柄が握りやすく、すくうところが深くないものが扱いやすいです。



● 麺を食べるときは…
柄が握りやすく、麺がからめやすいフォークもあります。

食育だより

令和5年　6月　むつみ保育園

梅雨に入り、これからは細菌性の食中毒が増える時期です。
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。
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（加熱殺菌）」
の三原則を守って、食中毒を予防しましょう。

お弁当作りで注意するポイント

❶ ごはんは、酢や梅干しを入れて炊く
❷ 水分が多いといたみやすくなるため、汁けの多いおかずはキッチンペーパーでふきとる
❸ つめるときは、食材を直接手で触らない
❹ お弁当箱は、熱湯消毒やアルコールスプレー、酢で拭く
❺ 抗菌シートを使う
❻ 冷ました食品をつめる（冷めにくい場合は保冷袋や大きめの保冷剤を入れる）

おやつの役割って？

子どもたちはおやつの時間が大好きです。おやつは子どもにとって「楽しみ」の要素が強く、心の栄養となります。また、子どもは小さな身体に対してたくさんのエネルギーが必要です。しかし胃袋が小さく、一度にたくさん食べられないので、一日３回の食事だけでは必要なエネルギーや栄養素が摂取できません。おやつには、それを補う食事としての役割があります。子どもにとっておやつは大切な食事と考えましょう。

おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

むし歯を作らない食べ方

- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- 規則正しい食生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない

身体に大切なカルシウム

骨や歯の成分であるカルシウムは、99%が骨や歯を作っています。残りの1%は、健康を保つ成分として身体のいたるところに分布しています。例えば、❶唾液に含まれるカルシウムはリンといっしょに歯の表面に付着し、歯を修復する、❷神経の伝達を助ける、❸筋肉を収縮する、❹心臓の鼓動を一定に保つ、❺止血する、など命に関わる重要な働きがあります。血中のカルシウムが不足すると骨から補われ、高齢になると骨粗（こつそ）しょう症（しょう）になる恐れも…。子どものときから積極的にとりましょう。