



令和3年6月 幼児食 予定献立表



まどか保育園

日	曜日	献立名	おやつ	きいろの食品 (力や熱となる)	あかの食品 (血や肉となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)	備考
1	火	雑穀御飯 ツナと豆腐のナゲット風 干切りイリチー じゃが芋と油揚げの味噌汁 バナナ	スポンジケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 パン粉 黒糖 じゃが芋 小麦粉	沖縄豆腐 ツナ缶 卵 刻み昆布 豚肉 油揚げ 煮干し かつお節 ミルク	人参 いんげん 切干し大根 なら ねぎ バナナ	大根を細切りにして 乾燥させた切り干し大根。 カルシウム、食物繊維 が豊富です。
2	水	発芽玄米雑穀御飯 煮魚 豆腐ちゃんぷるー ごぼうの味噌汁 グレープフルーツ	黒胡麻黒糖ちんすこう スティック胡瓜 ミルク	米 発芽玄米 押麦 もちきび 黒糖 黒ごま 小麦粉	白身魚 沖縄豆腐 豚肉 鶏もも肉 かつお節 煮干し ミルク	生姜 キャベツ 人参 なら ごぼう 大根 ねぎ グレープフルーツ 胡瓜	発芽玄米は、玄米を わずかに発芽させたもの です。栄養価が高く 美味しいので家庭でも 食べてみてね。
3	木	沖縄そば モーウィの梅和え物 バナナ	いなり寿司 小魚 麦茶	ゆで沖縄そば 米 白ごま	豚三枚肉 ちき揚げ かつお節 糸削り節 味付いなりの皮 カエリ	人参 玉葱 ねぎ モーウィ 梅干し バナナ	トロトロに煮付けた 三枚肉をのせた沖縄そば。 保育園の沖縄そばは 大好評です。
4	金	雑穀御飯 魚フライ外れりー きんぴらごぼう ワカメと絹豆腐の味噌汁 オレンジ	シークワサーゼリー かんぱん	米 もちきび 押麦 小麦粉 パン粉 マヨネーズ すりごま かんぱん	白身魚 卵 プレーン ヨーグルト 茹で卵 ひじき 豚肉 わかめ 絹ごし豆腐 かつお節 煮干し	赤ピーマン 玉葱 ごぼう 人参 糸こんにゃく オレンジ シークワサーゼリース ジュース	今日は虫歯予防デー 給食も噛むことを意識して 食べてみてね。
5	土	カレーチャーハン 野菜サラダ 南瓜コーンスープ バナナ	ジャムサンド ミルク	米 生クリーム 食パン	卵 豚挽き肉 鶏挽き肉 ミルク	にんにく 玉葱 人参 ピーマン レタス 胡瓜 トマト 南瓜 クリームコーン缶 パセリ バナナ いちごジャム	カレー風味の食事は 食欲が進みますね。 小鉢の野菜サラダも しっかり食べましょう。
7	月	雑穀御飯 魚のコーン焼き クープイリチー 冬瓜の味噌汁 オレンジ	オートミルククッキー ミルク	米 もちきび 押麦 マヨネーズ オートミール 小麦粉	白身魚 刻み昆布 豚肉 油揚げ かつお節 煮干し 卵 ミルク	クリームコーン缶 パセリ 切干し大根 人参 乾しいたけ 冬瓜 ねぎ オレンジ レーズン クランベリードライ	乾燥野菜はうまみと 栄養が濃縮されています 子供達にも意外と 人気ですよ！
8	火	発芽玄米雑穀御飯 豚肉と野菜の味噌炒め ポテトサラダ もずくのみそ汁 グレープフルーツ	レバーペーストサンド 豆乳	米 発芽玄米 押麦 もちきび 白ごま じゃが芋 マヨネーズ 食パン 生クリーム	豚肉 厚揚げ豆腐 茹で卵 ツナ缶 おきなわもずく かつお節 煮干し 鶏レバー 調製豆乳	にんにく キャベツ 玉葱 人参 生しいたけ 胡瓜 ホールコーン缶 えのき グレープフルーツ	ボソボソして少し 食べにくいレバーですが ペーストサンドに するとおいしく頂けます
9	水	ドライカレー ミモザサラダ ワカメのすまし汁 バナナ	フランスラスク ミルク	米 はちみつ マヨネーズ フランスパン 食パン	合挽き肉 鶏レバー 茹で卵 わかめ かつお節 きなこ ミルク	にんにく 玉葱 人参 ピーマン レーズン トマトホール缶 レタス ホールコーン缶 レッドキャベツ トマト 長葱 バナナ	ミモザサラダは グリーンサラダに つぶした茹卵をのせた かわいいサラダです
10	木	雑穀御飯 チキンのコーンフレーク揚げ 野菜イリチー かき卵のみそ汁 オレンジ	フルーツヨーグルト カルシウムウエハース	米 もちきび 押麦 小麦粉 コーンフレーク カルシウムウエハース	鶏もも肉 卵 ツナ缶 かつお節 煮干し プレーンヨーグルト	にんにく キャベツ 人参 もやし いんげん 玉葱 なら オレンジ バナナ みかん缶	無糖のコーンフレーク の衣がサクサクして カミカミ、噛む力を 強くします
11	金	雑穀御飯 鮭の南蛮漬け ゴーヤーちゃんぷるー 南瓜のみそ汁 ブルー	タンナファクルー チーズ 手作り赤しそジュース	米 もちきび 押麦 小麦粉 タンナファクルー	鮭 豚肉 卵 沖縄豆腐 かつお節 煮干し プロセスチーズ	玉葱 胡瓜 人参 ゴーヤー 南瓜 トウモロコシ ブルーン 赤しそ レモン 果汁	しそジュースの季節です 簡単なのでお子さんと 一緒にクッキングに 挑戦！！
12	土	雑穀御飯 納豆味噌 筑前煮 アーサ汁 バナナ	ふりかけおにぎり ミルク	米 もちきび 押麦 冷) 里芋	納豆 鶏もも肉 乾燥あおさ かつお節 味付けのり ミルク	大根 ごぼう 人参 乾しいたけ えのき バナナ	大人気の納豆味噌 油味噌の三枚肉を ひき割り納豆に変えた だけです、作ってみてね
14	月	茄子の味噌煮 スイートコーン かき卵すまし汁 ブルー	マシュマロ胡麻菓子 ミルク	米 オートミール マシュマロ コーンフレーク 黒ごま 白ごま	豚挽き肉 沖縄豆腐 卵 かつお節 ミルク	茄子 人参 玉葱 ピーマン 生姜 にんにく スイートコーン 乾しいたけ ねぎ ブルー	旬の茄子は水分が多く みずみずしく美味しい。 茄子と味噌は相性良し！ ご飯が進む料理です。
15	火	雑穀御飯 魚の味噌漬け焼き 麩いりちー 冬瓜のすまし汁 オレンジ	オムレツサンド 豆乳	米 もちきび 押麦 車ふ ロールパン マヨネーズ	白身魚 卵 豚肉 かつお節 ベーコン 粉チーズ 調製豆乳	生姜 キャベツ 人参 なら 冬瓜 しめじ ねぎ オレンジ ほうれん草	たくさんの野菜が入った 麩いりちーは食べやすく 野菜が苦手でも 比較的食べやすいです。

*朝の補食は3歳未満児のみです。
*材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。





令和3年6月 幼児食 予定献立表



まどか保育園

日	曜日	献立名	おやつ	きいろの食品 (力や熱となる)	あかの食品 (血や肉となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)	備考
16	水	薄切り肉そば オクラとトマトの酢の物 バナナ	みそおにぎり 小魚 麦茶	ゆで沖縄そば 米	豚肉 かつお節 わかめ 糸削り節 ツナ缶 味付けのり カエリ	玉葱 人参 ねぎ オクラ トマト バナナ	薄切り豚肉を甘辛く 煮付けた肉そば。 今が旬のトマトと オクラの酢の物は あっさりさっぱり。
17	木	発芽玄米雑穀御飯 魚の照り焼き 野菜ソブシー もずくのかき卵汁 バナナ	ごまクリームサンド 豆乳	米 発芽玄米 押麦 もちきび 食パン ごまクリーム	白身魚 厚揚げ豆腐 豚バラ肉 おきなわもずく 卵 かつお節 調製豆乳	生姜 大根 人参 乾しいたけ いら バナナ	野菜ソブシーは 豚ばら肉と厚揚げ豆腐で 味くーたーにして 食べやすくしています。
18	金	雑穀御飯 ソフトハンバーグ ポテトのチーズ味 ジュリアンスープ オレンジ	お誕生ケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 パン粉 じゃが芋	合挽き肉 沖縄豆腐 卵 粉チーズ 鶏もも肉 鶏むね肉 ミルク	玉葱 にんにく ブロッコリー 赤ピーマン パセリ キャベツ 人参 オレンジ	豆腐を加えたハンバーグ はふっくらです。 ジュリアンスープとは 千切り野菜のコンソメ スープ。
19	土	和風そばろ丼 甘酢野菜 玉葱と油揚げの味噌汁 ブルーベリー	シリアルヨーグルト	米 コーンフレーク グラノーラ	きざみのり 沖縄豆腐 鶏挽き肉 油揚げ かつお節 煮干し プレーンヨーグルト	いんげん 乾しいたけ 人参 生姜 大根 胡瓜 玉葱 ねぎ ブルーベリー いちごジャム	そばろ丼に豆腐を プラスしてカルシウム アップ。
21	月	チキンカレー ゴーヤの黒糖漬け トマトと卵のスープ グレープフルーツ	サーターアングギー ミルク	米 じゃが芋 黒糖 白ごま 小麦粉	鶏むね肉 鶏もも肉 スキムミルク 卵 かつお節 ミルク	にんにく 生姜 人参 玉葱 りんご ゴーヤ トマト ねぎ グレープフルーツ	甘くて少しほろ苦い ゴーヤの黒糖漬けは 初めての味かも・・・ ぜひ試してみてください。
22	火	かんだばーホ味汁じゅーしー ふかし芋 小魚 胡瓜とみかんの和え物 ゆし豆腐汁 バナナ	ぜんざい(あまがし) 塩せんべい	米 さつま芋 押麦 黒糖	豚肉 ツナ缶 カエリ わかめ ゆし豆腐 かつお節 金時豆	カズラ 人参 乾しいたけ 胡瓜 みかん缶 ねぎ バナナ	明日は沖縄の終戦記念日 慰霊の日です。昭和初期 の食事を再現して みました。当時は分量も 少なくもっと粗末な食事 だったと思われます。
24	木	お弁当会	プリン 胚芽クラッカー				お弁当・お弁当 うれしいな〜(^~♪
25	金	発芽玄米雑穀御飯 タンドリーフィッシュ 南瓜のそぼろ煮 鶏レバーとはんだまの味噌汁 オレンジ	カミカミかき揚げ ミルク	米 発芽玄米 押麦 もちきび 小麦粉	鮭 プレーンヨーグルト 鶏挽き肉 鶏レバー 鶏むね肉 煮干し かつお節 卵 ミルク	にんにく 生姜 玉葱 南瓜 人参 ハンダマ オレンジ ごぼう	最近の家庭料理では 見かけない「はんだま」 はとても栄養価の高い 野菜なので挑戦して みましょう。
26	土	ソース焼きそば スティック大根 ワカメと豆腐の味噌汁 バナナ	のりおにぎり ミルク	茹で中華めん 米	豚肉 あおのり粉 沖縄豆腐 わかめ かつお節 煮干し のり佃煮 味付けのり ミルク	玉葱 キャベツ 人参 もやし ねぎ 大根 バナナ	麺料理は野菜不足に なりがち。簡単でいい ので野菜の小鉢を プラスしましょう。
28	月	雑穀御飯 鶏のケチャップ煮 ジャーマンポテト ワカメと油揚げの味噌汁 オレンジ	そうめんいりちゃー ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 そうめん	鶏もも肉 ベーコン わかめ 油揚げ かつお節 煮干し ツナ缶 ミルク	にんにく 玉葱 パセリ オレンジ 人参 ねぎ	簡単に作れて お弁当の一品にもなる 鶏のケチャップ煮です。
29	火	発芽玄米雑穀御飯 豆まめミートローフ サラダスパゲッティ しいたけの卵スープ グレープフルーツ	お芋のかりんとう ミルク	米 発芽玄米 押麦 もちきび パン粉 スパゲッティ マヨネーズ さつま芋	豚挽き肉 牛挽き肉 卵 レッドキドニー缶 ツナ缶 かつお節 ミルク	にんにく ホールコーン缶 玉葱 赤ピーマン 胡瓜 人参 乾しいたけ グレープフルーツ	食べなれていない 豆類を挽き肉と一緒に 調理しました。 食べられるかな？
30	水	雑穀御飯 きびなごカレー粉揚げ タマナーちゃんびるー アーサ汁 バナナ	パイナップルケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉	きびなご 白身魚 沖縄豆腐 豚肉 乾燥あおさ かつお節 卵 プレーンヨーグルト ミルク	キャベツ 人参 えのき バナナ パイン缶	小魚はカルシウム たっぷり！ しっかり噛んで食べて みましょう。

*朝の補食は3歳未満児のみです。

*材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。



令和3年6月 離乳食予定献立表

まどか保育園

月	火	水	木	金	土	
	1 お粥 豆腐と野菜の煮込み 大根と豚肉の柔らか煮 じゃが芋の汁	2 お粥 煮魚 豆腐と野菜の煮込み 大根の汁	3 お粥 豚肉と野菜の煮込み モーウイのゴトゴト煮 柔らかそば	4 お粥 煮魚 ひじきのだし煮 ワカメと絹豆腐の汁	5 お粥 鶏肉と野菜の煮込み 野菜のゴトゴト煮 南瓜とコーンの汁	
	8 お粥 豚肉と野菜の煮込み ポテトのゴトゴト煮 えのきの汁	9 お粥 大豆と野菜の煮込み レタスの柔らか煮 ワカメの汁	10 お粥 鶏肉の柔らか煮 野菜のだし煮 玉葱の汁	11 お粥 鮭と野菜の煮込み ゴーヤー豆腐の柔らか煮 南瓜の汁	12 お粥 鶏肉と野菜の煮込み えのきの汁 バナナ	
	14 お粥 豚肉と茄子の煮込み 豆腐煮 かつおだし汁	15 お粥 煮魚 鮭と野菜の煮込み 冬瓜の汁	16 お粥 豚肉と野菜の煮込み オクラとトマトのだし煮 柔らかそば	17 お粥 煮魚 野菜のだし煮 かつおだし汁	18 お粥 豆腐と野菜の煮込み ポテトのゴトゴト煮 野菜の汁	19 お粥 鶏肉と野菜の煮込み 大根と胡瓜のおろし和え 玉葱の汁
	21 お粥 鶏肉と野菜の煮込み ゴーヤーのゴトゴト煮 トマトの汁	22 かんだばーホロボロじゅーしー 胡瓜のおろし和え ゆし豆腐汁 バナナ	23	24	25 お粥 煮魚 南瓜のゴトゴト煮 鶏レバーの汁	26 お粥 豚肉と野菜の煮込み 大根の柔らか煮 ワカメと豆腐の汁
	28 お粥 鶏肉の柔らか煮 じゃが芋のゴトゴト煮 ワカメの汁	29 お粥 大豆と野菜の煮込み 胡瓜と人参のおろし和え かつおだし汁	30 お粥 煮魚 タワナーと豆腐の煮込み えのきの汁	<div data-bbox="535 1142 787 1380" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="535 1676 640 1825" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="745 1632 808 1840" data-label="Section-Header"> <h2>お弁当会</h2> </div> <div data-bbox="430 1587 472 1884" data-label="Section-Header"> <h3>☆衛生面のポイント☆</h3> </div> <div data-bbox="294 1587 409 2671" data-label="Text"> <p>乳幼児は細菌に対する抵抗力が弱いので配慮が必要です。離乳食は水分が多くうす味であり、つぶす、刻むなどの調理操作をすることから、細菌に汚染されやすいため、以下の点に注意して取り扱ってください。</p> </div> <div data-bbox="220 1587 273 2448" data-label="List-Group"> <ul style="list-style-type: none"> ①清潔にする ②加熱調理を行う ③食べ残しは与えない </div>		
7 お粥 煮魚 野菜と豚肉の煮込み 冬瓜の汁	8 お粥 豚肉と野菜の煮込み ポテトのゴトゴト煮 えのきの汁	9 お粥 大豆と野菜の煮込み レタスの柔らか煮 ワカメの汁	10 お粥 鶏肉の柔らか煮 野菜のだし煮 玉葱の汁			

※材料、その他の都合により献立を変更することがあります。



献立担当 キッズランチクラブ

令和3年6月キッズだより

蒸し暑い日が続いています。この時期から真夏までは食欲低下になりがちです。体調を崩さぬよう家庭でも食事や水分の補給に十分に気をつけて下さい。また6月～9月にかけて多発する食中毒は高温多湿のために食べ物が傷みやすくなることと、暑さのために抵抗力が落ちてしまう事などが原因として考えられます。手洗いの徹底、規則正しい生活のサポートよろしくお願いします。



6月献立のポイント

- * 6月4日は虫歯予防デー！今月は歯の衛生週間です。噛む回数が多くなる食材や料理（かかメニュー）を予定しています。
- * 6月23日は慰霊の日。前日の給食は当時の食事をイメージしました。
- * モーウィの梅和え・ごやーちゃんぶるー・オクラとトマトの酢の物・ごやーの黒糖漬け かんだぼーポロポロジュージー・ゆしどうふ・はんだまの味噌汁・きびなごカレー粉揚げ・黒胡麻黒糖ちんすこう・サーターアンダギー・お芋のかりんとう・あまがし カミカミかき揚げなど沖縄料理はもちろん旬を意識して噛む回数の多い献立になっています。



今月のおすすめレシピ（作りやすい分量）



赤しそジュース

赤しそ 1束
水 2L
三温糖 700g
レモン 適

（作り方）

- ① 赤しその葉を摘み、きれいに洗う
- ② 2Lの水を沸騰させ①を入れ弱火で10分～15分煮出す。
- ③網じゃくしで赤しそをすくい取り出す。
- ④三温糖を入れて溶かしたら火を消したら原液の出来上がり。
- ⑤飲む量を冷水と水で割りレモン果汁で酸味をフラスする。

- * 少し酸味があった方がさっぱりしておいしいですよ！
- * 原液は清潔なペットボトルに入れて冷凍で保存可能です。
- * 原液はかき氷シロップとしてもGOOD！

☆よくかんで食べましょう！！

食べるという行動は補食（取り込む）→咀嚼（かみつぶす）→嚥下（飲み込む）という一連の運動です。この機能の発達には口腔内での十分な感覚刺激（触・熱・味）が必要で、「感じたら動き出す」その反射的な口唇・舌・あごの動き沿って見守りや介助が必要です。

不適切な機能やクセが形成されると、その後の幼児期・児童期に問題として残ります。

（噛めない子・飲み込みが苦手な子・偏食の多い子・食べる意欲のない子等）

※噛む機能を育て食事をおいしく楽しく食べるためにも、離乳期からよく噛んでいろいろな食材を食べることがとても大切です！

