



令和4年 6月 幼児食 予定献立表

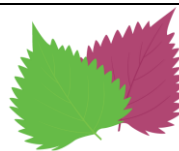


まどか保育園

日	曜日	献立名	おやつ	きいろの食品 (カや熱となる)	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	水	かみかみカレーライス 甘酢漬け しいたけの卵スープ オレンジ	黒胡麻黒糖ちんすこう ミルク	米 押麦 ジャが芋 黒糖 黒ごま 小麦粉	豚肉 卵 レッドキドニー缶 かつお節 ミルク	生姜 にんにく 玉葱 人参 れんこん水煮 りんご 胡瓜 キャベツ 赤ピーマン 乾しいたけ オレンジ	今日のカレーライスは かみかみ食材が 入っています。 何が入ってるかな？
2	木	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 南瓜コーンスープ ブルー	もずく入りのヒラヤーチー 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 生クリーム 小麦粉	豚挽き肉 牛挽き肉 卵 レッドキドニー缶 ツナ缶 おきなわもずく ミルク	にんにく 玉葱 ホールコーン缶 人参 赤ピーマン 胡瓜 南瓜 クリームコーン缶 パセリ ブルー ねぎ	苦手な豆類も 刻んでひき肉に まぜまぜ！ 美味しくいただけます
3	金	雑穀御飯 きびなご磯から揚げ ゴーヤーちゃんぷるー わかめと玉葱の味噌汁 バナナ	ぶどうゼリー チーズ かんぱん	米 もちきび 押麦 小麦粉 ノンソルトクラッカー	きびなご 白身魚 あおのり粉 豚肉 卵 沖縄豆腐 わかめ かつお節 煮干し プロセスチーズ	ゴーヤー 玉葱 人参 バナナ ぶどうジュース	6月4日は むし歯予防の日。 噛むことを意識した 献立を用意しました。 カミカミ頑張ってください！
4	土	中華丼 スティック野菜 アーサ汁 オレンジ	クリームパン ミルク	米 黒糖 マヨネーズ クリームパン	豚肉 乾燥あおさ かつお節 ミルク	キャベツ 玉葱 人参 クチャイ 乾さくらげ たけのこ水煮 大根 胡瓜 えのき オレンジ	たくさんの野菜を 使った中華丼。 食べごたえがあります
6	月	タコライス 芋芋サラダ お豆腐スープ ブルー	バナナケーキ ミルク	米 さつまいも じゃが芋 マヨネーズ 白ごま 小麦粉	牛挽き肉 豚挽き肉 ピザチーズ プレーンヨーグルト 絹ごし豆腐 わかめ かつお節 卵 ミルク	にんにく 玉葱 トマトホール缶 レタス トマト 胡瓜 人参 トウモロコシ ブルー バナナ	タコライスは人気 メニュー。 いろんな野菜と大豆が 入っています。
7	火	沖縄そば ゴーヤーの白和え オレンジ	ふりかけおにぎり 小魚(加加)	ゆで沖縄そば マヨネーズ 白ごま 米	豚三枚肉 ちき揚げ かつお節 沖縄豆腐 ツナ缶 味付けのり カエリ	人参 玉葱 ねぎ ゴーヤー オレンジ	苦瓜はチャンプルー だけじゃない、 今日は豆腐と和えて 白和えて頂きます。
8	水	雑穀御飯 味付けのり 白身魚のきのこクリームかけ 胡瓜とみかんの和え物 ごぼうと豚肉の味噌汁 グレープフルーツ	大豆とひじきおやつ かき揚げ ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 生クリーム	味付けのり 白身魚 わかめ 豚肉 かつお節 煮干し ひじき 卵 ミルク	生しいたけ 舞茸 えのき にんにく パセリ 胡瓜 みかん缶 ごぼう 人参 玉葱 グレープフルーツ	あじくーたーの 味噌汁は野菜を 食べさせるチャンス！
9	木	発芽玄米雑穀御飯 げせい豆腐 クープイリチー 南瓜のみそ汁 バナナ	ぜんざい	米 発芽玄米 押麦 もちきび 黒糖 さつまいも	沖縄豆腐 鶏挽き肉 あおのり粉 卵 刻み昆布 豚肉 かつお節 煮干し 金時豆	人参 乾しいたけ 切干し大根 南瓜 えのき ねぎ バナナ	意外とうちなー料理 ってよく食べます。 もっと乾物野菜を 利用しましょう。
10	金	雑穀御飯 タンドリーフィッシュ 五目煮 冬瓜の味噌汁 ブルー	サーターアンダギー ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 黒糖	鮭 プレーンヨーグルト 鶏もも肉 かつお節 煮干し 卵 ミルク	にんにく 生姜 玉葱 大根 人参 ごぼう いんげん 冬瓜 小松菜 ブルー	煮物でご飯が 進みますね。 時には時間を作って 和の煮物はどう でしょう。
11	土	ハヤシライス ミモザサラダ わかめすまし汁 グレープフルーツ	おせんべい バナナ ミルク	米 マヨネーズ 米菓 甘せせんべい	豚肉 茹で卵 わかめ かつお節 ミルク	にんにく 玉葱 人参 しめじ トマトホール缶 グリーンピース冷 レタス 胡瓜 トマト グレープフルーツ バナナ	煮込み料理は たっぷりの野菜を 入れるチャンス。味に 深みも加わります。
13	月	もずく丼 モーウィ和え物 キャベツと鶏肉のみそ汁 グレープフルーツ	オートミールクッキー ミルク	米 オートミール 小麦粉	おきなわもずく 豚挽き肉 卵 ツナ缶 糸削り節 鶏もも肉 かつお節 煮干し ミルク	ピーマン 赤ピーマン モーウィ 胡瓜 キャベツ 人参 なら グレープフルーツ レーズン	モーウィの カリカリした 食感を楽しみ ましょう！
14	火	発芽玄米雑穀御飯 煮魚 ピーマンソテー じゃが芋とワカメのみそ汁 オレンジ	レバーペーストサンド ミルク	米 発芽玄米 押麦 もちきび ジャが芋 食パン 生クリーム	赤魚 豚肉 わかめ 煮干し かつお節 鶏レバー ミルク	生姜 人参 玉葱 ピーマン 黄ピーマン オレンジ	子供達が少し苦手な ピーマン。絵本や 紙芝居を使って 導入すると美味しく 食べれるかも・・・？
15	水	豚肉と野菜のカレー スティック野菜 わかめのすまし汁 バナナ	手作り赤しそジュース フランスラスク	米 ジャが芋 フランスパン 食パン	豚肉 わかめ かつお節	生姜 人参 玉葱 ピーマン りんご 胡瓜 大根 赤ピーマン バナナ 赤しそ レモン 果汁	赤しその時期です 夏バテ予防に しそジュース おすすめ

*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4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 (カや熱となる)	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	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〜(^^)
17	金	雑穀御飯 鮭の南蛮漬け 人参シリシリー 南瓜のみそ汁 ブルーベリー	お誕生ケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉	鮭 ツナ缶 卵 かつお節 煮干し ミルク	玉葱 胡瓜 人参 にら 南瓜 トウモロコシ ブルーベリー	さっぱり南蛮漬け たんぱく質も お野菜もクエン酸も 一緒に食べれて いいですね!
18	土	雑穀御飯 納豆味噌 筑前煮 アーサ汁 グレープフルーツ	スティックパン ミルク	米 もちきび 押麦 冷) 里芋 スティックパン	納豆 鶏もも肉 乾燥あおさ かつお節 ミルク	大根 ごぼう 人参 乾しいたけ えのき グレープフルーツ	納豆みそは子供達 に人気メニューです 簡単なのでお家でも 作ってみてね
20	月	親子丼 オクラとトマトの酢の物 茄子の味噌汁 オレンジ	黒糖ちんびん ミルク	米 黒糖 小麦粉	きざみのり 鶏もも肉 卵 わかめ 糸削り節 油揚げ かつお節 煮干し ミルク	玉葱 人参 乾しいたけ グリーンピース冷 オクラ トマト 茄子 オレンジ	赤と緑のカラフルな 酢の物。ビタミンや 食物繊維も豊富です。 ほめながら食べさせ ましょう。
21	火	カミカミおこわ 白身魚のカレー照り焼き ブロッコリーソテー パクチョイの味噌汁 グレープフルーツ	アイスクリーム カルシウムウエハース	米 もち米 小麦粉 カルシウムウエハース	鶏もも肉 油揚げ 白身魚 かつお節 煮干し アイスクリーム	たけのこ水煮 ごぼう 人参 ブロッコリー 玉葱 人参 パクチョイ えのき グレープフルーツ	カレー粉は便利な 調味料。塩焼き・照り 焼き・フライや天ぷら 衣などに利用してみ ては?
22	水	かんだばー(お) 味噌汁 ふかし芋 小魚(かみ) 胡瓜とみかんの和え物 ゆし豆腐汁 バナナ	みそおにぎり ミルク	米 さつま芋	豚肉 ツナ缶 カエリ わかめ ゆし豆腐 かつお節 豚バラ肉 味付けのり ミルク	カズラ 人参 乾しいたけ 胡瓜 みかん缶 ねぎ バナナ	明日は「慰霊の日」。 平和学習の一環で その時代に食べてた であろう食事を 少し再現してみました
24	金	鶏そば モーウィの甘酢和え バナナ	鮭おにぎり スティック胡瓜	ゆで沖縄そば 米 白ごま	鶏もも肉 かつお節 ちぎ揚げ わかめ 鮭 味付けのり	玉葱 人参 ねぎ モーウィ シークワサー生果汁 パイン缶 バナナ 胡瓜	いつもの沖縄そばと 違い鶏の照り焼きを のせた鶏そばです。
25	土	雑穀御飯 すき焼き風 カットトマト じゃが芋と油揚げの味噌汁 オレンジ	ジャムサンド ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 食パン	豚肉 沖縄豆腐 油揚げ 煮干し かつお節 ミルク	玉葱 白菜 えのき 糸こんにゃく トマト ねぎ オレンジ ブルーベリージャム	甘辛いすき焼きは ご飯がすすみますね。
27	月	発芽玄米雑穀御飯 厚揚げ豆腐のみぞれかけ ひじき炒め かき卵みそ汁 オレンジ	麦ケーキ ミルク	米 発芽玄米 押麦 もちきび 小麦粉 麦粉	厚揚げ豆腐 ひじき 豚肉 卵 かつお節 プレーンヨーグルト ミルク	大根 いんげん 人参 ほうれん草 オレンジ	ひじきは カルシウムや 食物繊維が豊富な 食材です。
28	火	雑穀御飯 おくら納豆 魚のから揚げ パパイヤいりちー 鶏レバーとはんだまの味噌汁 グレープフルーツ	パンプキンサンド ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 じゃが芋 胚芽ロールパン マヨネーズ	挽きわりの納豆 糸削り節 白身魚 ベーコン 鶏レバー 鶏むね肉 煮干し かつお節 ミルク	オクラ 青パパイア 人参 にら ハンダマ グレープフルーツ 南瓜	ねばねばコンビ! オクラと納豆。 これから暑い夏を むかえる前に 体力をパワーアップ!
29	水	雑穀御飯 チキンの照煮 タマナーちゃんびるー 冬瓜と油揚げの味噌汁 ブルーベリー	黒糖バナナヨーグルト 胚芽クラッカー	米 もちきび 押麦 黒糖 胚芽クラッカー	鶏もも肉 沖縄豆腐 豚肉 油揚げ かつお節 煮干し プレーンヨーグルト	玉葱 生姜 にんにく キャベツ 人参 冬瓜 ねぎ ブルーベリー バナナ	食べやすい チキンの照り煮は お弁当の一品にも いいですね。
30	木	じゃこチャーハン シルバーサラダ ワカメと豆腐の味噌汁 バナナ	お芋のかりんとう ミルク	米 白ごま 春雨 マヨネーズ さつま芋	しらす干し 卵 ささみ 沖縄豆腐 わかめ かつお節 煮干し ミルク	からし菜 ホールコーン缶 にんにく 胡瓜 人参 ねぎ バナナ	カルシウムたっぷり じゃこチャーハン。 家庭でも作って みてね。

*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4年6月キッズだよ！

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こと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

- * 4日は虫歯（6月4日）の日、今月は虫歯予防で噛むことを意識した献立になっています。
- * カミカミカレーライス・きびなご磯唐揚げ・ステック野菜・モーウィ和え物・筑前煮
大豆とひじきのおやつかき揚げ・お芋のかりんとう等。

～ 今月のおすすめレシピ ～

黒胡麻黒糖ちんすこう（10個分）

- 黒糖 60g ①黒糖と三温糖とラードをザラツキが無くなるまで泡立て器で混ぜる。
- 三温糖 60g ②①のボウルに黒胡麻、小麦粉を入れて混ぜる
- ラード 90g ③適当な形に成型しオーブンで170度20分位焼く！
- 黒胡麻 大さじ1杯 *簡単に作れるのでぜひお子さんと一緒に挑戦してみてください。
- 薄力粉 180g

☆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・あごの動き沿って幼児期は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、その後の発達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

近年、誤嚥事故が増えてます。事故防止には食事中の正しい姿勢

マナー、よく噛んで食べる！当たり前が一番有効です

☆6月は食育月間です。

「食を営む力」の育成に向け、その基礎を培うことが保育園の役割です。

食育の目標

- ① お腹がすくリズムのもてる子ども
- ② 食べたいもの、好きなものが増える子ども
- ③ 一緒に食べたい人がいる子ども
- ④ 食事づくり、準備にかかわる子ども
- ⑤ 食べものを話題にする子ども

ご家庭でも「食」について考えてみてくださいね。

