



# 令和5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	ぎいろの食品 (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	木	発芽玄米雑穀御飯 小魚佃煮 レパニラ炒め マッシュカぼちゃ 大根のすまし汁 グレープフルーツ	チリコンカン クラッカー フルーツ野菜 ジュース	米 発芽玄米 押麦 もちぎび 白ごま ノンソルトクラッカー	カエリ 豚レバー 豚肉 スキムミルク わかめ かつお節 レッドキドニー缶 豚バラ肉 大豆	人参 もやし 玉葱 キャベツ にら 南瓜 大根 にんにく グレープフルーツ トマトホール缶	よく噛んで食べる事で 丈夫な歯やあごに 成長します。今日は 発芽玄米と大豆を よく噛んで食べよう！
2	金	雑穀御飯 納豆 チキンのから揚げ 野菜とささみの和え物 茄子のみそ汁 ブルー	アイスクリーム ウエハース	米 もちぎび 押麦 小麦粉 ウエハース アイスクリーム	納豆 鶏もも肉 ささみ かつお節 煮干し	生姜 にんにく キャベツ 人参 ホールコーン缶 茄子 玉葱 ねぎ ブルー	茄子が美味しい季節に なってきました。 お味噌汁に入れると とろとろで 美味しいですね。
3	土	もずく雑炊 だし巻き卵 胡瓜のおろし和え チーズ バナナ	ジャムパン ミルク 	米 食パン いちごジャム	豚肉 ツナ缶 卵 おきなわもずく かつお節 青のり粉 わかめ チーズ ミルク	乾しいたけ 人参 ねぎ 大根 胡瓜 バナナ	おだしのきいた だし巻きたまご。 子どもたちの 大好物です！
5	月	雑穀御飯 豚肉のブルー炒め モーウィ和え物 豆腐とわかめのみそ汁 グレープフルーツ	オートミール クッキー ミルク	米 もちぎび 押麦 オートミール 小麦粉	豚肉 ツナ缶 沖縄豆腐 わかめ かつお節 煮干し 卵 ミルク	玉葱 ブルー 葱 赤ピーマン モーウィ 胡瓜 人参 レーズン グレープフルーツ クランベリー	豚肉のブルー炒め 果物の優しい甘味が 園児にも人気です
6	火	発芽玄米雑穀御飯 鮭の南蛮漬け ゴーヤーリチー アーサのみそ汁 ブルー	パンプキンサンド フルーツ野菜 ジュース	米 発芽玄米 押麦 もちぎび 小麦粉 食パン マヨネーズ	鮭 豚肉 卵 乾燥あおさ かつお節 煮干し チーズ	玉葱 胡瓜 人参 ゴーヤー ねぎ ブルー 南瓜	鮭の南蛮漬けの クエン酸とゴーヤー のビタミンCで 夏バテ予防！
7	水	かみかみカレーライス 野菜の甘酢漬け 冬瓜のすまし汁 オレンジ	お芋のかりんとう ミルク	米 じゃが芋 さつま芋	鶏もも肉 レッドキドニー缶 スキムミルク 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 冬瓜 キャベツ 赤ピーマン ねぎ オレンジ	レンコンの入った カミカミカレー！ 唾液をたくさん出して 消化吸収を助けます
8	木	雑穀御飯 厚揚げ豆腐のみぞれかけ ひじき炒め スティック野菜 じゃが芋のみそ汁 グレープフルーツ	麦ケーキ ミルク	米 もちぎび 押麦 マヨネーズ じゃが芋 全粒粉 小麦粉	厚揚げ豆腐 ひじき 沖縄豆腐 豚肉 かつお節 卵 プレーンヨーグルト ミルク	大根 いんげん ねぎ にんじん 胡瓜 玉葱 グレープフルーツ	麦ケーキは 全粒粉を使って います。麦の香りが 香ばしくておいしい ですよ！
9	金	雑穀ごはん おくら納豆 煮魚 人参シリシリー 小松菜の味噌汁 バナナ	もずくかき揚げ ミルク	米 雑穀ミックス 小麦粉	納豆 糸削り節 赤魚 豚肉 卵 かつお節 煮干し おきなわもずく ミルク	オクラ 生姜 人参 玉葱 ねぎ 小松菜 しめじ バナナ	ネバネバコンビ！ オクラ納豆 元気いっぱい なります
10	土	鮭チャーハン 温野菜サラダ 絹ごし豆腐のすまし汁 オレンジ	パン ミルク	米 パン こまドレッシング	鮭 卵 絹ごし豆腐 わかめ かつお節 ミルク	玉葱 人参 大根 グリーンピース 南瓜 ブロッコリー オレンジ	土曜日のお昼ご飯は チャーハン！ 今日は鮭チャーハン 用意してます
12	月	親子丼 ゴーヤー和え物 冬瓜の味噌汁 オレンジ	マシュマロ菓子 ミルク	米 オートミール マシュマロ こま コーンフレーク	きざみのり 卵 鶏もも肉 ツナ缶 わかめ かつお節 煮干し ミルク	玉葱 人参 椎茸 ねぎ 生姜 ゴーヤー ホールコーン缶 胡瓜 冬瓜 オレンジ レーズン	少し苦手な ゴーヤーの和え物は 大好きな親子丼と 組み合わせています
13	火	雑穀御飯 魚のタルタルパン粉焼き ピーマン炒め もずくの味噌汁 パイン缶	レバーペースト サンド オレンジジュース	米 もちぎび 押麦 マヨネーズ パン粉 食パン 生クリーム	白身魚 豚肉 おきなわもずく なると かつお節 煮干し 鶏レバー	らっきょう 人参 玉葱 たけのこ水煮 ピーマン 黄ピーマン ねぎ パイン缶	少し苦手なレバー カレー粉を使って 臭みを取っています
14	水	沖縄そば 胡瓜とワカメの和え物 バナナ	味噌おにぎり おしゃぶり昆布	ゆで沖縄そば 米	豚肉 ちき揚げ かつお節 ささみ わかめ ツナ缶 味付けのり おしゃぶり昆布	ねぎ 胡瓜 バナナ	大好きな沖縄そば でも、今日は 緑の仲間が少ないので 家庭で野菜たっぷりの メニューをお願いします
15	木	<b>お弁当</b>	まんじゅう ミルク 				今日のお弁当は 何が入っているかな？ 楽しみですね！

\* 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5年 6月 幼児食 予定献立表

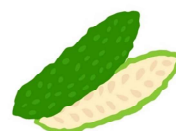


まどか保育園

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	金	雑穀御飯 さばの照焼き 冬瓜ソテー かき卵のすまし汁 バナナ	お誕生ケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 ケーキ	さば 白身魚 豚肉 沖縄豆腐 卵 かつお節 ミルク	生姜 冬瓜 人参 にら 乾しいたけ バナナ	6月生まれのおともだち～おめでとございます
17	土	雑穀御飯 豚肉と野菜のみそ炒め 大根サラダ わかめのすまし汁 グレープフルーツ	ふりかけおにぎり ミルク	米 もちきび 押麦	豚肉 わかめ かつお節 ミルク 味付けのり	にんにく 玉葱 にんじん キャベツ 茄子 しめじ 大根 胡瓜 ホールコーン缶 グレープフルーツ	今日の給食は緑の仲間が豊富です病気に負けない元気な体を作ります
19	月	雑穀御飯 白身魚のカレー照り焼き クープイリチー 豆腐と青菜の味噌汁 グレープフルーツ	バナナケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 黒糖	白身魚 刻み昆布 豚肉 沖縄豆腐 かつお節 煮干し プレーンヨーグルト 卵 ミルク	切干し大根 人参 椎茸 ほうれん草 グレープフルーツ バナナ	うちなー料理のクープイリチー。家でも作ってますか。意外と食べますよ！
20	火	とうもろこし御飯 ハンバーグ じゃが芋イリチー 冬瓜のみそ汁 パイン缶	ヨーグルト ビスケット あたりめ (するめ)	米 もちきび パン粉 じゃが芋 ビスケット	牛挽き肉 豚挽き肉 卵 豚バラ肉 かつお節 煮干し 固形ヨーグルト あたりめ	ホールコーン缶 玉葱 人参 ピーマン にんにく にら 冬瓜 しめじ トウモロコシ パイン缶	好きなハンバーグにはたっぷりの野菜やキノコを合わせましょう。
21	水	雑穀ごはん ぎせい豆腐 麩いりちー きのこの味噌汁 ブルー	おしゃぶり昆布 さつま芋ぜんざい	米 雑穀ミックス 車心 押麦 黒糖 さつま芋	沖縄豆腐 鶏挽き肉 卵 豚肉 かつお節 煮干し 金時豆 おしゃぶり昆布	人参 ねぎ 椎茸 キャベツ にら えのき 舞茸 大根 ブルー	保育園のぜんざいはさつま芋が入ってトロミや甘味も増して美味しいですよ！
22	木	かんだばーホ 味 じゅーしー いかし芋 小魚 (かじ) 胡瓜とみかんの和え物 ゆし豆腐汁 グレープフルーツ	サーターアングギー ミルク	米 さつま芋 小麦粉 黒糖	豚肉 ツナ缶 カエリ わかめ ゆし豆腐 かつお節 卵 ミルク	カスラ 人参 乾しいたけ 胡瓜 みかん缶 ねぎ グレープフルーツ	明日23日は沖縄の終戦記念日で慰霊の日です。戦時中は食べ物が無くひもじい思いをしてました。戦前の料理再現です。
24	土	鶏と野菜の中華あんかけ丼 甘酢大根 南瓜の味噌汁 ブルー	ブルーベリー ジャムサンド ミルク	米 食パン ブルーベリージャム	鶏もも肉 わかめ かつお節 煮干し ミルク	キャベツ 人参 玉葱 ピーマン しめじ にんにく 大根 南瓜 ブルー	たくさんの具材をかたくり粉としたアジクターの丼ぶりです。
26	月	ハヤシライス マッシュポテト 冬瓜のすまし汁 グレープフルーツ	もずく入り ニラヒラヤーチー ミルク	米 じゃが芋 小麦粉	豚肉 スキムミルク 牛乳 かつお節 おきなわもずく ツナ缶 卵 ミルク	にんにく 玉葱 人参 しめじ パセリ トマトホール缶 グリーンピース 冬瓜 えのき ねぎ にら グレープフルーツら	週明け月曜日は食べやすい1品料理。汁物も添えて食べやすく。
27	火	雑穀御飯 魚のにんにく味噌バター焼き ウンチーちゃんぶるー わかめのすまし汁 オレンジ	マーライカオ ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 白ごま	赤魚 豚肉 卵 厚揚げ豆腐 わかめ かつお節 加糖練乳 ミルク	にんにく ウンチー 人参 えのき トウモロコシ オレンジ	ウンチーは沖縄の方言です空芯菜やエンサイと言います。
28	水	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 ちき揚げ わかめ 鮭 味付けのり	玉葱 人参 ねぎ モーウィ バナナ シークワサー果汁 パイン缶 胡瓜	いつもの沖縄そばに甘辛味の鶏肉をのせました。野菜料理の副菜を添えて！
29	木	鶏と山菜のおこわ風 きびなご磯揚げ 野菜のツナマヨ和え へちまの味噌汁 ブルー	シークワサー ゼリー チーズ 胚芽クラッカー	米 もち米 小麦粉 マヨネーズ 胚芽クラッカー	鶏もも肉 油揚げ きびなご 白身魚 あおのり粉 ツナ缶 豚肉 煮干し かつお節 チーズ	山菜 水煮 人参 キャベツ 赤ピーマン 胡瓜 へちま にら ブルー シークワサージュース	から揚げにして骨ごと食べる事でカルシウムが摂れます。ともにビタミンDも含まれているので吸収されやすくなります。
30	金	芽芽玄米雑穀御飯 鶏の照り煮 パパイアちゃんぶるー さつま芋の味噌汁 グレープフルーツ	手作り赤しそ ジュース フランスラスク	米 芽芽玄米 押麦 もちきび さつま芋 フランスパン 食パン	鶏もも肉 沖縄豆腐 ちき揚げ かつお節 煮干し	生姜 にんにく 青パパイア 人参 にら 玉葱 ねぎ グレープフルーツ 赤しそ レモン	赤しそジュースの季節です。クエン酸とビタミンの力で夏バテ予防になります



\*朝の補食は3歳未満児のみです。

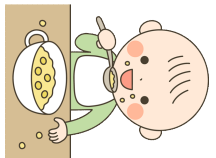
\*材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。



# 令和5年6月 離乳食予定献立表

まどか保育園

月	火	水	木	金	土
<p>☆離乳食の衛生面のポイント☆</p> <p>梅雨の季節になりました。乳児は細菌に対する抵抗力が弱いので配慮が必要です。</p> <p>離乳食は水分が多く、うす味で、つぶす、刻むなどの調理工程を行うので、細菌に汚染されやすくいたみやすいので、衛生的に取り扱うこと重要です。</p>					
5   お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 豆腐のみそ汁	6   お粥 煮魚 コーヤー煮込み かつおだし汁	7   お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁	8   お粥 豆腐のみぞれ煮 野菜煮物 じゃが芋のみそ汁	9   お粥 煮魚 納豆と野菜の煮込み 小松菜の味噌汁	10   お粥 煮魚 野菜煮物 絹ごし豆腐のすまし汁
野菜雑炊 さつま芋マツジユ 米 豚肉 玉葱 赤ピーマン 胡瓜 にんじん 沖繩豆腐 かつお節 さつま芋	野菜雑炊 南瓜マツジユ 米 鮭 玉葱 胡瓜 人参 コーヤー 豚肉 かつお節 南瓜	さつま芋雑炊 オレンジ 米 鶏もも肉 玉葱 人参 じゃが芋 胡瓜 キヤベツ 赤ピーマン 冬瓜 かつお節 オレンジ さつま芋	野菜雑炊 りんごヨーグルト 米 沖繩豆腐 大根 豚肉 いんげん にんじん 胡瓜 じゃが芋 玉葱 かつお節 オレンジヨーグルト りんご	野菜雑炊 パナナ 米 納豆 鶏もも肉 人参 玉葱 かつお節 キヤベツ 人参 ホールコーン缶 茄子 玉葱 かつお節	野菜雑炊 オレンジ 米 鮭 玉葱 人参 グリンピース 大根 南瓜 グロツコリー 絹ごし豆腐 かつお節 オレンジ
12   お粥 チキンの柔らか煮 コーヤー煮込み 冬瓜の味噌汁	13   お粥 煮魚 ピーマン煮込み かつおだし汁	14   お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁	15   お弁当会	16   お粥 煮魚 冬瓜ソテー かつおだし汁	17   お粥 豚肉と野菜の煮込み 大根煮物 かつおだし汁
野菜雑炊 オレンジ 米 ささみのり 鶏もも肉 玉葱 人参 ゴーヤー ホールコーン缶 胡瓜 冬瓜 かつお節 オレンジ	レバー雑炊 さつま芋マツジユ 米 白身魚 豚肉 人参 玉葱 ピーマン 黄ピーマン さつま芋 鶏レバー	野菜雑炊 パナナ 米 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 かつお節 ささみ 胡瓜 ハナナ	バナナ ベビー用せんべい 	野菜雑炊 パナナ 米 白身魚 冬瓜 豚肉 人参 玉葱 沖繩豆腐 かつお節	野菜雑炊 コーン煮物 米 豚肉 玉葱 にんじん キヤベツ 茄子 しめじ 大根 胡瓜 ホールコーン缶 かつお節
19   お粥 煮魚 野菜煮物 豆腐と青菜の味噌汁	20   お粥 煮魚 じゃが芋と野菜の煮物 冬瓜のみそ汁	21   お粥 豆腐の煮物 鶏ミンチと野菜の煮物 かつおだし汁	22   かんたばーホ味ロビューシー マツジユさつま芋 ポイアル胡瓜 ゆし豆腐汁	23   	24   お粥 鶏と野菜の煮込み 大根煮物 南瓜の味噌汁
野菜雑炊 パナナヨーグルト 米 白身魚 豚肉 人参 玉葱 沖繩豆腐 ほろれん草 かつお節 オレンジヨーグルト パナナ	野菜雑炊 コーン煮物 米 ホールコーン缶 玉葱 絹ごし豆腐 人参 ピーマン 豚挽き肉 じゃが芋 冬瓜 しめじ かつお節	野菜雑炊 マツジユさつま芋 米 沖繩豆腐 人参 乾しいたけ 鶏挽き肉 豚肉 キヤベツ 大根 かつお節 さつま芋	野菜雑炊 マツジユ南瓜 米 カズラ 人参 豚肉 さつま芋 胡瓜 ゆし豆腐 かつお節 南瓜	野菜雑炊 パナナ 米 鶏もも肉 人参 白身魚 キヤベツ 赤ピーマン 胡瓜 へちま 豚肉 かつお節 りんご	野菜雑炊 りんご 米 鶏もも肉 人参 白身魚 キヤベツ 赤ピーマン 胡瓜 へちま 豚肉 かつお節 りんご
26   お粥 豚肉の柔らか煮 マツジユポト 冬瓜のすまし汁	27   お粥 煮魚 ウンチエー煮込み かつおだし汁	28   お粥 チキンの柔らか煮 グロツコリー煮物 かつおだし汁	29   お粥 煮魚 野菜煮物 へちまの味噌汁	30   お粥 チキンの柔らか煮 豆腐と野菜の煮物 さつま芋の味噌汁	野菜雑炊 りんご 米 鶏もも肉 キヤベツ 人参 大根 玉葱 ヒーマン しめじ 南瓜 かつお節 りんご
野菜雑炊 マツジユ南瓜 米 豚肉 玉葱 人参 しめじ グリンピース じゃが芋 冬瓜 かつお節 南瓜	野菜雑炊 オレンジ 米 人参 豚肉 ウンチエー 赤魚 玉葱 かつお節 オレンジ	鮭雑炊 パナナ 米 鶏もも肉 玉葱 人参 グロツコリー かつお節 鮭	野菜雑炊 りんご 米 鶏もも肉 人参 白身魚 キヤベツ 赤ピーマン 胡瓜 へちま 豚肉 かつお節 りんご	野菜雑炊 マツジユ南瓜 米 鶏もも肉 人参 沖繩豆腐 ほうれん草 さつま芋 玉葱 かつお節 南瓜	野菜雑炊 りんご 米 鶏もも肉 キヤベツ 人参 大根 玉葱 ヒーマン しめじ 南瓜 かつお節 りんご



※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。





# 令和5年6月キッズだより

ジメジメとした梅雨が続いています。湿度が高く体調管理が難しいこの時期、食欲低下になりがちです、水分補給は十分に行う様にして下さい。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事と、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

- \* 噛む力を育てるため噛む回数が多くなる献立、また噛むことで唾液を促し虫歯にならないよう心掛けた献立にしています。
- \* 沖縄の郷土料理や旬の食材を使っています。



## ～今月のおすすめレシピ～

## 千リコンカン

- ・ポイル大豆 150g
- ・レッドキドニー缶 100g
- ・玉ねぎ 100g
- ・豚バラスライス 50g
- ・にんにく 10g
- ・油 小さじ2杯
- ・ホールトマト缶 200g (1/2缶)
- ・塩・コンソメ 少々
- ・三温糖 小さじ2杯
- ・ケチャップ 大さじ2杯強
- ・ウスターソース 小さじ1杯
- ・ドライバジル粉

- ①玉ねぎは粗みじん切り、豚バラは短冊切り、ニンニクはみじん切りにして油で炒めて2種類の豆を加える。
- ②①にホールトマト缶と調味料を加えて10分ふたをして弱火で煮込む。
- ③味を調整して出来上がり。

- \* 豆類は好きな豆でも可能です
- \* パンにもごはんにも合いますよ
- \* 豆類が苦手な子も千リコンカンは大好きです
- \* 豆類はカミカミ噛む力を強くします



## 食育月間

☆6月は食育月間です。

食育とは「食を営む力」を育むことです。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

この機会にご家庭でも「食」について考えてみてくださいね。

