



令和6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 土	牛丼 胡瓜のおろし和え ほうれん草のみそ汁 オレンジ	まんじゅう ミルク	米 まんじゅう	牛肉 わかめ かつお節 煮干し ミルク	玉葱 人参 生しいたけ 糸こんにゃく にんにく 生姜 グリンピース冷 大根 胡瓜 ほうれん草 オレンジ	たんぱく質はもちろん 他の栄養価も高い牛肉 野菜も入れて丼にする と簡単に栄養満点です ご家庭では豚肉にして みても美味しいですね
3 月	雑穀御飯 厚揚げ豆腐のみぞれかけ ひじき炒め 鶏と根菜の味噌汁 ドライブルー	南瓜天ぷら ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 小麦粉	厚揚げ豆腐 沖縄豆腐 ひじき 豚肉 鶏もも肉 かつお節 煮干し 卵 ミルク	大根 いんげん 人参 れんこん水煮 ねぎ ブルー 南瓜	ひじきにはカルシウム がたっぷり！ 家庭でも利用して ください。
4 火	雑穀御飯 のり納豆 煮魚 人参シリシリ 小松菜の味噌汁 グレープフルーツ	レバーペーストサン ド フルーツ野菜ジュ ース	米 もちきび 押麦 食パン 生クリーム	納豆 のり佃煮 赤魚 卵 かつお節 煮干し 鶏レバー	生姜 人参 玉葱 ねぎ 小松菜 グレープフルーツ	納豆にのり佃煮を 混ぜたのり納豆 納豆初心者には いかもかもしれません
5 水	タコライス じゃが芋煮ころがし きのこの味噌汁 オレンジ	うむくじひらや ー ちー ミルク	米 じゃが芋 小麦粉 タピオカ粉	牛挽き肉 豚挽き肉 ボイル大豆 ピザチーズ あおのり粉 かつお節 煮干し 卵 ツナ缶 ミルク	にんにく 玉葱 トマトホール缶 レタス トマト えのき 舞茸 大根 オレンジ 人参 なら	沖縄発のタコライス カラフルで夏らしい 料理です
6 木	発芽玄米雑穀御飯 鮭の南蛮漬け ゴーヤーイリチー アーサのみそ汁 ブルー	お芋のかりんとう ミルク	米 発芽玄米 押麦 もちきび 小麦粉 さつま芋	鮭 豚肉 卵 乾燥あおさ かつお節 煮干し ミルク	玉葱 胡瓜 人参 ゴーヤー ねぎ ブルー	暑くなってきた 季節、甘酸っぱい 南蛮漬けが欲しく なる？
7 金	沖縄そば 胡瓜とワカメの和え物 バナナ	味噌おにぎり 小魚(かかみ)	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 カエリ	ねぎ 胡瓜 パナナ	今日は野菜不足の 献立です。夕食には 野菜料理をお願いします
8 土	ケチャップライス 温野菜サラダ 絹ごしアーサ汁 ブルー	クリームパン ミルク	米 ごまドレッシング クリームパン	豚肉 乾燥あおさ 絹ごし豆腐 かつお節 ミルク	にんにく 玉葱 人参 ホールコーン缶 マッシュルームスライス缶 グリンピース冷 大根 南瓜 ブロッコリー ブルー	赤・黄・緑 目でも楽しんで 食べてね(^)
10 月	雑穀御飯 タンドリーチキン パパイヤ炒め ほうれん草のみそ汁 グレープフルーツ	パイナップルケーキ ココア	米 もちきび 押麦 小麦粉	鶏もも肉 プレーンヨーグルト 豚バラ肉 かつお節 煮干し 卵 ミルク	にんにく 生姜 玉葱 青パパイヤ 人参 なら ほうれん草 グレープフルーツ パイン缶	タンドリーチキンは ヨーグルト液に漬ける 事で鶏肉が柔らかく なります
11 火	雑穀御飯 納豆 魚のコーン焼き ぎんぴらごぼう じゃが芋のみそ汁 オレンジ	さつま芋ぜんざい	米 もちきび 押麦 小麦粉 マヨネーズ すりごま じゃが芋 黒糖 さつま芋	納豆 白身魚 ひじき 豚肉 煮干し かつお節 金時豆	クリームコーン缶 パセリ ごぼう 人参 糸こんにゃく 玉葱 舞茸 ねぎ オレンジ	ごぼうは食物繊維が 豊富です、腸の働き をよくします
12 水	親子丼 ゴーヤー和え物 きのこの味噌汁 バナナ	ハムチーズサンド ミルク	米 食パン マヨネーズ	さざみのり 鶏もも肉 卵 ツナ缶 かつお節 煮干し ロースハム スライススチーズ ミルク	玉葱 人参 乾しいたけ ねぎ 生姜 ゴーヤー ホールコーン缶 胡瓜 にんにく しめじ 小松菜 パナナ	食べやすい親子丼は 土曜の昼食にピッタリ ですね。
13 木	どうもろこし御飯 鱈の照焼き ラタトゥイユ チーズ かき卵のすまし汁 ブルー	いなり寿司 スティック胡瓜	米 もちきび 白ごま	さば 白身魚 鶏もも肉 プロセスチーズ 卵 かつお節 味付いなりの皮	ホールコーン缶 生姜 茄子 玉葱 ビーマン 黄ビーマン トマト にんにく 小松菜 ブルー 胡瓜	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
14 金	発芽玄米雑穀御飯 味付けのり 豚肉生姜焼き オクラの和え物 もすくのみそ汁 オレンジ	サーターアンダギー ミルク	米 発芽玄米 押麦 もちきび 小麦粉 黒糖	味付けのり 豚肉 ツナ缶 かつお節 おきなわもすく 卵 ミルク	生姜 人参 玉葱 ビーマン オクラ 胡瓜 えのき オレンジ	沖縄のお菓子 サーターアンダギー 子供達に伝えて いきたいですね
15 土	雑穀御飯 パンフキンシチュー ブロッコリーおかか和え わかめのすまし汁 ブルー	シリアルミルク バナナ	米 もちきび 押麦 じゃが芋 コーンフレーク グラノーラ	鶏もも肉 鶏レバー スキムミルク 糸削り節 わかめ かつお節 ミルク	玉葱 人参 南瓜 しめじ ブロッコリー ブルー パナナ	南瓜はビタミン類が 豊富です、免疫力を 高めます

*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6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
17 月	二色そぼろ丼 スティック野菜 さつまいと玉葱の味噌汁 オレンジ	オートミールクッキー ミルク	米 マヨネーズ さつまい オートミール 小麦粉	きざみのり 合挽き肉 卵 かつお節 煮干し ミルク	人参 玉葱 いんげん 大根 胡瓜 ねぎ オレンジ レーズン クランベリードライ	二色丼の挽き肉の そぼろに人参・玉葱・ いんげんをプラスして 野菜を増やしてます
18 火	雑穀御飯 豚肉のブルー炒め モーウィ和え物 ゆし豆腐汁 グレープフルーツ	フルーツヨーグルト ビスコ	米 もちぎび 押麦 ビスコ	豚肉 ツナ缶 ゆし豆腐 かつお節 ブルーヨーグルト	玉葱 ブルーン 赤ピーマン モーウィ 胡瓜 人参 ねぎ グレープフルーツ バナナ みかん缶 パン缶	豚肉とブルーは相性 の良い組み合わせ 甘い味でご飯が すすみます
19 水	かみかみカレーライス 野菜の甘酢漬け 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 チーズ	米 じゃが芋 フランスパン 食パン	鶏もも肉 鶏レバー レッドキドニー缶 スキムミルク わかめ かつお節 プロセスチーズ	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 バナナ 赤しそ レモン果汁	今日のカレーライスに いくつのかミカミ食材 が入っているでしょう か？
20 木	お弁当会	アイスクリーム おせんべい				お弁当・お弁当 うれしいな〜♪
21 金	雑穀御飯 納豆削り和え 魚の照り焼き 冬瓜ンブシー かき卵のすまし汁 バナナ	簡単ココアスコーン ミルク	米 もちぎび 押麦 生クリーム ホットケーキミックス	納豆 糸削り節 白身魚 豚肉 沖縄豆腐 卵 かつお節 牛乳 ミルク	生姜 冬瓜 人参 にら 乾しいたけ バナナ	夏野菜の冬瓜の 登場です。夏が旬なの に冬瓜とは？切り分け なければ冬までモツ からです
22 土	雑穀御飯 豚肉と野菜のみそ炒め 南瓜甘煮 わかめのすまし汁 ブルー	カステラ ミルク	米 もちぎび 押麦	豚肉 わかめ かつお節 ミルク	にんにく 玉葱 人参 キャベツ しめじ 南瓜 ブルーン	みそ味の野菜炒めは 子供達好きです 色々な野菜で作って みてね！
24 月	カレーチャーハン コールスローサラダ 小魚佃煮 鶏肉と冬瓜のみそ汁 オレンジ	黒糖アガラサー ミルク	米 マヨネーズ 白ごま 黒糖	卵 合挽き肉 カエリ 鶏もも肉 かつお節 煮干し 牛乳 ミルク	にんにく 玉葱 人参 ピーマン キャベツ りんご 冬瓜 オレンジ レーズン	カレー風味は 食欲が増えますね 小鉢のサラダもしっかり 食べてバランス良く！
25 火	雑穀御飯 ツナと豆腐のナゲット風 もずくの酢の物 豚汁 ブルー	じゃことチーズパン ミルク	米 もちぎび 押麦 パン粉 じゃが芋 フランスパン 食パン	沖縄豆腐 ツナ缶 卵 おきなわもずく 豚肉 かつお節 煮干し しらす干し ピザチーズ あおのり粉 ミルク	人参 いんげん レモン果汁 胡瓜 みかん缶 ごぼう 玉葱 ブルーン	豆腐と野菜で 簡単ナゲット風 お弁当の一品にも いいですよ
26 水	沖縄そば 青菜の白和え バナナ	かんだばーホ 味ロ じゅーしー	ゆで沖縄そば 白ごま 米	豚三枚肉 ちき揚げ かつお節 沖縄豆腐 豚肉	人参 玉葱 ねぎ 小松菜 バナナ カスラ 乾しいたけ	丁寧にダシをとった 沖縄そば！ リクエストの多い 献立です
27 木	雑穀御飯 魚フライ外カリ タマナーちゃんぶるー アーサ汁 ブルー	シークワサーゼ リー ウエハース	米 もちぎび 押麦 小麦粉 パン粉 マヨネーズ 鉄強化ウエハース	白身魚 卵 茹で卵 沖縄豆腐 豚肉 乾燥あおさ かつお節	赤ピーマン 玉葱 キャベツ 人参 えのき ブルーン シークワサー果汁	タルタルソースは 魚はもちろん さまざまな食材と 相性が良いです
28 金	雑穀御飯 味付けのり 酢鶏 粉ふき芋 ワカメと絹豆腐の味噌汁 バナナ	お誕生ケーキ ミルク	米 もちぎび 押麦 じゃが芋	味付けのり 鶏もも肉 あおのり粉 わかめ 絹ごし豆腐 かつお節 煮干し ミルク	人参 玉葱 ピーマン 生しいたけ パン缶 バナナ	今日は鶏肉を使っ てますが、豚肉を使用 した酢鶏も 美味しいですね
29 土	ハヤシライス ゴーヤーと野菜の甘酢漬け ふのすまし汁 オレンジ	ジャムパン ミルク	米 ふ 食パン いちごジャム	豚肉 豚レバー かつお節 ミルク	にんにく 玉葱 人参 ホールコーン缶 しめじ えのき トマトホール缶 ゴーヤー キャベツ ねぎ オレンジ	ハヤシライスは ご飯がすすみます おかわりどうぞ〜

*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6年6月 離乳食予定献立表

まどか保育園

月	火	水	木	金	土
					<p>1 お粥 豚肉と野菜の煮込み 胡瓜のおろし和え ほうれん草の汁</p> <p>野菜粥 オレンジ 米 豚肉 玉葱 人参 グリーンピース冷 大根 胡瓜 わかめ ほうれん草 かつお節 オレンジ</p>
<p>3 お粥 豆腐のみぞれ煮 ひじき煮 鶏と野菜の汁</p>	<p>4 お粥 煮魚 人参のコトコト煮 小松菜の汁</p>	<p>5 お粥 豚肉と野菜の煮込み マツジユポテト きのこの汁</p>	<p>6 お粥 鮭と野菜の煮込み 野菜のコトコト煮 かつおだし汁</p>	<p>7 お粥 豚肉と野菜の煮込み 胡瓜とワカメのおろし和え 柔らかそば</p>	<p>8 お粥 豚肉と野菜の煮込み 野菜のだし煮 絹ごし豆腐の汁</p>
<p>10 お粥 チキンと玉葱の柔らか煮 パパイヤーのコトコト煮 ほうれん草の汁</p>	<p>11 お粥 煮魚 ひじきと人参のだし煮 じゃが芋の汁</p>	<p>12 お粥 鶏肉と野菜の煮込み 胡瓜とコーンのおろし和え きのこの汁</p>	<p>13 お粥 煮魚 野菜のだし煮 青菜の汁</p>	<p>14 お粥 豚肉と野菜の煮込み 野菜のだし煮 かつおだし汁</p>	<p>15 お粥 鶏肉と野菜の煮込み フロツコリーのコトコト煮 わかめの汁</p>
<p>17 お粥 鶏肉と野菜の煮込み 大根と胡瓜のおろし煮 さつま芋と玉葱の汁</p>	<p>18 お粥 豚肉と野菜の煮込み モーウイのコトコト煮 ゆし豆腐汁</p>	<p>19 お粥 鶏肉と野菜の煮込み 野菜のだし煮 わかめの汁</p>	<p>20 お弁当会</p> 		<p>21 お粥 煮魚 冬瓜のだし煮 かつおだし汁</p>
<p>24 お粥 豚肉と野菜の煮込み キャベツのコトコト煮 鶏肉と冬瓜の汁</p>	<p>25 お粥 豆腐と野菜の煮込み 胡瓜のおろし和え 豚肉と野菜の汁</p>	<p>26 お粥 豚肉と野菜の煮込み 青菜と豆腐のだし煮 柔らかそば</p>	<p>27 お粥 煮魚 豆腐と野菜の煮込み かつおだし汁</p>	<p>28 お粥 鶏肉と野菜の煮込み マツジユポテト ワカメと絹豆腐の汁</p>	<p>29 お粥 豚肉と野菜の煮込み 野菜のだし煮 かつおだし汁</p>



離乳食は上手に食べ物を嚥んで食べる練習の時期です
たくさん嚥んで食べると唾液がでて、消化も良くなり、虫歯にもなりにくくなります
まず、楽しく食べる環境を作って「カミカミごつくんと声かけしながら
月齢に合わせて食材をカットし軟らかく煮て食べやすくしてあげる事がポイントです

※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6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バランスのとれた食事やこまめな水分補給をこころがけましょう。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ひします。



6月献立のポイント

- * 歯の衛生週間をふまえて噛み応えある料理を取り入れています。鶏と根菜の味噌汁 小魚佃煮・きんぴらごぼう・ステック野菜・かみかみカレーライスなど。
- * 沖縄の夏野菜、モーウィ、冬瓜、ゴーヤー、おくらも取り入れています。

今月のおすすめレシピ～

手作り赤しそジュース 作りやすい分量

- 赤しそ 1束 ① 赤しその葉を摘み、きれいに洗う
 水 2L ② 2Lの水を沸騰させ①を入れ弱火で10分～15分煮出す。
 三温糖 700g ③ 網じゃくしで赤しそをすくい取り出す。
 りんご酢 300cc ④ 三温糖を入れて溶かし火を消しりんご酢を加えたら原液の出来上がり。
 レモン果汁 適宜 ⑤ 飲む量を冷水と水で割りレモン果汁で酸味をプラス又は調整する。



- * 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！

○子供をむし歯から守りたい！…～子供のむし歯予防～

食べたり飲んだりすると口の中は酸性になり、この状態が続くと歯が溶けてしまいます。唾液は酸性になった口の中を中和して歯が溶け出すのを防ぎます。唾液が効果を発揮するには時間が必要で、その最中に食べたり、甘いものを飲んだりしていると口の中がまた酸性になりむし歯になるリスクが増えてしまいます。唾液の働きが無駄にならないように食べる時と食べない時のメリハリをつけましょう。

歯磨きは、歯が生える前から練習しましょう。ママの指で舌や歯茎をさすってあげるだけでいいです。離乳食の時期はガーゼを使って拭くようにマッサージ、1才を過ぎた頃からは食後には歯ブラシをするという習慣づけましょう、歯ブラシを口に入れることで唾液が分泌され口の中を洗い流す効果もありますよ。



- ☆ 食べ方の工夫がむし歯予防に有効。
 薄味で食事の間隔を空けだらだら食べさせない