



令和7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
2	月	タコライス モーウィの和え物 わかめのみそ汁 バナナ	いなり寿司 ミルク	米 白ごま	合挽き肉 ポイル大豆 ビザチーズ ツナ缶 わかめ かつお節 煮干し ミルク 味付いなりの皮	にんにく 玉葱 トマトホール缶 レタス トマト モーウィ 胡瓜 人参 えのき バナナ	モーウィが美味しい 時期になりました コリコリの食感を 楽しんでください
3	火	発芽玄米雑穀御飯 鮭の照焼き パパイヤ炒め 鶏肉と冬瓜のみそ汁 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 食パン 生クリーム	鮭 豚バラ肉 鶏もも肉 かつお節 煮干し 鶏レバー 調整豆乳	生姜 青パパイヤ 人参 にら 冬瓜 玉葱 グレープフルーツ	発芽玄米はビタミン ミネラルが豊富です 炊飯器で簡単に 炊けるのでお家でも 炊いてみてね
4	水	かみかみカレーライス ゴーヤーの甘酢漬け わかめのみそ汁 オレンジ	手作り赤しそジュ ース フランスラスク チーズ	米 ジャガ芋 フランスパン 食パン	鶏もも肉 わかめ レッドキドニー缶 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 ゴーヤー キャベツ オレンジ 赤しそ レモン果汁	6月は歯の衛生週間 噛む力を強くする 献立が多くなって います
5	木	雑穀御飯 油味噌 豚肉と豆腐の煮付け もずくの酢の物 ほうれん草のみそ汁 ブルーベリー	キャロットスティ ック バナナ ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉	豚バラ肉 豚肉 厚揚げ豆腐 おきなわもずく かつお節 あおのり粉 粉チーズ ミルク	ごぼう レモン果汁 胡瓜 みかん缶 ほうれん草 ブル ーン 人参 バナナ	キャロットスティ ック は手作りのお野菜 ポッキーみたいな 感じですよ！ 楽しみですね！
6	金	雑穀御飯 ひじき佃煮 きびなご磯から揚げ 肉じゃが 茄子の味噌汁 グレープフルーツ	クファジュシー 豆乳	米 もちきび 押麦 白ごま 小麦粉 じゃが芋	ひじき 糸削り節 きびなご 白身魚 あおのり粉 豚肉 かつお節 煮干し 調整豆乳	人参 玉葱 乾しいたけ グリーンピース冷 生姜 茄子 ねぎ グレープフルーツ	きびなご唐揚げは 1.2歳児クラスは 小骨が多くて食べ にくいので白身魚 になっています
7	土	和風そぼろ丼 ブロッコリーおなか和え 大根としめじの味噌汁 オレンジ	ジャムサンド ミルク	米 食パン いちごジャム	ぎざみのり 沖縄豆腐 豚挽き肉 糸削り節 かつお節 煮干し ミルク	いんげん 乾しいたけ 人参 生姜 ブロッコリー 大根 しめじ オレンジ	お肉のそぼろに 漬けた豆腐を混ぜた 和風そぼろは脂肪分 は減ってカルシウム や鉄分は多くなります
9	月	ホイコウロウ丼(回鍋肉) マッシュかぼちゃ わかめのみそ汁 グレープフルーツ	そうめんいりちゃ ー ミルク	米 そうめん	豚肉 豚バラ肉 厚揚げ豆腐 わかめ かつお節 ツナ缶 ミルク	キャベツ たけのこ水煮 ピーマン 赤ピーマン 南瓜 トウモロ コシ グレープフルーツ 玉葱 人参 ねぎ	いろんな野菜を使った 回鍋肉丼は中華の 定番です。栄養面でも 優秀です
10	火	雑穀御飯 魚のニラ天ぷら ひじき煮 きのこの味噌汁 オレンジ	パイナップルケー キ ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉	白身魚 卵 ひじき 豚肉 ちぎ揚げ かつお節 煮干し ブレンヨーグルト ミルク	にら 糸こんにゃく もやし 人参 なめこ えのき しめじ 大根 オレンジ パイン缶	ニラの香りが香ばしい 天ぷらは食欲を そそります
11	水	雑穀御飯 ホワイトシチュー 果物入りフレンチサラダ もずくのかき卵汁 バナナ	黒糖と小豆のゼリ ー 小魚	米 もちきび 押麦 じゃが芋 黒糖	鶏もも肉 鶏むね肉 ミルク 卵 おきなわもずく かつお節 牛乳 あずき ゆで小豆缶詰 ゼラチン カエリ	玉葱 人参 白菜 クリームコーン缶 キャベツ レッドキャベツ 胡瓜 みかん缶 バナナ	みかん缶を使った サラダはお得感が あり美味しい。 またシチューでも 食べやすく汁物が 付いています
12	木	雑穀御飯 小魚佃煮 豆腐入りハンバーグ ごぼうのカミカミサラダ アーサの味噌汁 グレープフルーツ	ふかし芋 ミルク	米 もちきび 押麦 白ごま パン粉 マヨネーズ すりごま さつま芋	カエリ 卵 沖縄豆腐 合挽き肉 ツナ缶 乾燥あおさ かつお節 煮干し ミルク	玉葱 人参 ごぼう 胡瓜 ホールコーン缶 ねぎ グレープフルーツ	佃煮やゴボウサラダ かみかみ献立ですが 頑張ってください
13	金	雑穀御飯 納豆削り和え 白身魚のチーズ焼き 千切りイリチー 鶏レバーとはんだまの味噌汁 オレンジ	ウインナーサン ド 豆乳	米 もちきび 押麦 マヨネーズ 黒糖 じゃが芋 胚芽ロールパン	納豆 糸削り節 白身魚 ビザチーズ 刻み昆布 豚肉 鶏レバー 鶏もも肉 煮干し かつお節 ウインナー 調整豆乳	玉葱 赤ピーマン パセリ 切干し大根 人参 乾しいたけ ハンダマ オレンジ 胡瓜	千切りとは切り干し 大根のこと 乾物料理には鉄分・ カルシウム・ミネラ ルがたっぷりです
14	土	島焼きそば スティック野菜 わかめの味噌汁 ブルーベリー	ツナマヨおにぎ り ミルク	ゆで沖縄そば マヨネーズ 米	鶏もも肉 かまぼ こ わかめ かつお節 煮干し ツナ缶 ぎざみのり ミルク	キャベツ 人参 玉葱 しめじ パクチョイ 大根 胡瓜 えのき ブルーベリー	これぞザ・ウチナー ケチャップ味の 沖縄そばの麺で 作った焼きそば 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7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	月	生姜焼き丼 オクラとトマトの酢の物 青菜の味噌汁 パイン缶	チリコンカン 胚芽クラッカー ぶどうジュース	米 胚芽クラッカー ぶどうジュース	豚肉 わかめ 糸削り節 かつお節 煮干し ポイル大豆 レッドキドニー缶 豚挽き肉	玉葱 人参 ビーマン 生姜 オクラ トマト ほうれん草 パイン缶 にんにく トマトホール缶	ご飯が進む生姜焼き丼！ 副菜もしっかり食べてね ねばねばの力で 元気いっぱい
17	火	発芽玄米雑穀御飯 鯖のごまみりん焼き 人参シリシリー 冬瓜の味噌汁 オレンジ	ポパイホットケーキ ミルク	米 発芽玄米 押麦 もちきび 白ごま ホットケーキミックス はちみつ	さば 白身魚 卵 かつお節 煮干し 牛乳 ミルク	生姜 人参 玉葱 ねぎ 冬瓜 しめじ オレンジ ほうれん草	鯖は良質な魚の油が たくさん よく耳にする DHA、EPAなどです！
18	水	沖縄そば モーウィの和え物 バナナ	かんだばーホ 味噌 じゅーしー	ゆで沖縄そば 米	豚三枚肉 ちき揚げ かつお節 ツナ缶 豚肉	人参 玉葱 ねぎ モーウィ 胡瓜 バナナ カスラ 乾しいたけ	今日は子どもたちの 大好きな沖縄そば！
19	木	お弁当会	固形ヨーグルト ビスケット				お弁当・お弁当 うれしいな〜(^^)
20	金	雑穀御飯 魚のタルタルパン粉焼き 五目きんぴら かき卵のみそ汁 バナナ	お誕生ケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 マヨネーズ パン粉 黒ごま	鮭 ひじき 豚肉 卵 かつお節 ミルク	らっきょう 甘酢漬 ごぼう 人参 れんこん水煮 玉葱 舞茸 には バナナ	五目きんぴらは 少し歯ごたえが あるけど、しっかり 噛んで食べてね
21	土	スパゲティーナポリタン 温野菜サラダ 小松菜としめじの味噌汁 ブルー	ふりかけおにぎり ミルク	スパゲッティ ごまドレッシング 米	ロースハム 粉チーズ かつお節 煮干し さざみのり ミルク	玉葱 人参 ビーマン トマトホール缶 大根 ブロッコリー 小松菜 しめじ ブルー	小松菜はカルシウム 鉄、ビタミンCが 豊富な栄養素を含む おすすめの食材です
24	火	鶏そぼろ丼 スティック野菜 玉葱と油揚げの味噌汁 オレンジ	オートミルククッキー ミルク	米 マヨネーズ オートミール 小麦粉	鶏ひき肉 卵 油揚げ 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	食物繊維が豊富な オートミールは 腸内環境を整えて くれます
25	水	ボークカレー 大根サラダ しいたけの卵のすまし汁 バナナ	ぶどうゼリー ウエハース 小魚	米 じゃが芋 マヨネーズ すりごま ぶどうジュース 鉄強化ウエハース	豚肉 ささみ 卵 かつお節 カエリ	にんにく 玉葱 人参 ホールコーン缶 りんご 大根 みずな 人参 乾しいたけ バナナ	カレーライスに サラダ、汁物を添えると バランスよく なります
26	木	発芽玄米雑穀御飯 魚のトマトソースかけ ゴーヤーちゃんぷるー もすくの味噌汁 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	白身魚 豚肉 卵 沖縄豆腐 おきなわもすく かつお節 煮干し ミルク	にんにく トマトホール缶 玉葱 ゴーヤー 人参 ねぎ ブルー	ゴーヤーはビタミンC や、カリウムなど 夏には欠かせない 栄養豊富な沖縄食材です
27	金	雑穀御飯 ひじき佃煮 酢鶏 マッシュポテト アサと豆苗の味噌汁 バナナ	じゃこトースト ミルク	米 もちきび 押麦 白ごま じゃが芋 食パン マヨネーズ	ひじき 糸削り節 鶏もも肉 牛乳 乾燥あおさ かつお節 ピザチーズ しらす干し あおりの粉 ミルク	玉葱 人参 ビーマン 生しいたけ パイン缶 トウモロコシ バナナ	じゃこトーストは カルシウム たっぷり！ 家庭でも作ってみてね
28	土	マーボー豆腐丼 胡瓜とみかんの和え物 ほうれん草のすまし汁 ブルー	亀の甲せんべい バナナ ミルク	米 亀の甲せんべい	豚挽き肉 沖縄豆腐 わかめ かつお節 ミルク	にんにく 玉葱 乾しいたけ グリーンピース冷 胡瓜 みかん缶 ほうれん草 ブルー バナナ	胡瓜とみかんの和え物 は、さっぱりとして これからの季節に ぴったりですね
30	月	雑穀御飯 チキンのケチャップ煮 ポテトソテー ワカメと油揚げの味噌汁 オレンジ	もすく入りニラピラ ヤーチー ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 小麦粉	鶏もも肉 ベーコン わかめ 油揚げ かつお節 煮干し おきなわもすく ツナ缶 卵 ミルク	にんにく 生姜 玉葱 ビーマン 赤ビーマン ねぎ オレンジ には	ワカメやもすく 海藻類はミネラルを 多く含む食材で 体の調子を整えて くれます

*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7年6月 離乳食予定献立表

まどか保育園

月	火	水	木	金	土
2 お粥 豚肉と野菜の煮込み 胡瓜と人参のおろし和え わかめの汁	3 お粥 鯉の煮魚 パパイヤのコトコト煮 鶏肉と冬瓜の汁	4 お粥 鶏肉と野菜の煮込み ゴーヤーの柔らか煮 わかめの汁	5 お粥 豚肉と豆腐の煮込み 胡瓜のおろし和え ほうれん草の汁	6 お粥 煮魚 じゃが芋と豚肉の煮込み 茄子の汁	7 お粥 豆腐と野菜の煮込み ブロッコリーのコトコト煮 大根としめじの汁
野菜粥 パナナ 米 豚肉 ポイル大豆 玉葱 シラス トマト 胡瓜 人参 わかめ えのき かつお節 パナナ	レバー粥 グレープフルーツ 米 鯉 青パパイヤ 人参 豚肉 冬瓜 鶏もも肉 かつお節 グレープフルーツ 鶏レバー 玉葱	パン粥 オレンジ 米 鶏もも肉 玉葱 人参 じゃが芋 ゴーヤー キヤベツ わかめ かつお節 オレンジ 食パン	ヨーグルトバナナ ベビーせんべい 米 豚肉 豆腐 胡瓜 ほうれん草 かつお節 人参 バナナ ブリーントヨーグルト ベビーせんべい	雑炊 グレープフルーツ 米 白身魚 豚肉 人参 玉葱 じゃが芋 グリンピース冷 茄子 かつお節 グレープフルーツ	パン粥 オレンジ 米 沖縄豆腐 豚肉 いんげん 人参 ブロッコリー 大根 しめじ かつお節 オレンジ 食パン
9 お粥 豚肉と野菜の煮込み マッシュカぼちゃ わかめの汁	10 お粥 煮魚 ひじき煮 きのこの汁	11 お粥 鶏肉と野菜の煮込み 野菜のコトコト煮 かつおだし汁	12 お粥 豆腐と野菜の煮込み 胡瓜とコーンのおろし和え かつおだし汁	13 お粥 白身魚と野菜の煮込み 豚肉と人参のだし煮 鶏レバーの汁	14 お粥 鶏肉と野菜の煮込み 大根と胡瓜のおろし和え クカメの汁
そうめん汁 グレープフルーツ 米 豚肉 豆腐 キヤベツ ピーマン 赤ピーマン 南瓜 わかめ かつお節 グレープフルーツ そうめん 玉葱 人参	野菜粥 オレンジ 米 白身魚 ひじき 豚肉 もやし 人参 えのき しめじ 大根 かつお節 オレンジ	マッシュ南瓜 パナナ 米 鶏もも肉 鶏むね肉 玉葱 人参 じゃが芋 白菜 キヤベツ 胡瓜 かつお節 パナナ 南瓜	マッシュさつま芋 グレープフルーツ 米 玉葱 人参 沖縄豆腐 豚肉 胡瓜 ホールコーン かつお節 グレープフルーツ さつま芋	パン粥 オレンジ 米 白身魚 玉葱 赤ピーマン 人 豚肉 鶏レバー 鶏もも肉 じゃが芋 かつお節 オレンジ 食パン	マッシュポテト ブルーン 米 鶏もも肉 キヤベツ 人参 玉葱 しめじ パクチョイ 大根 胡瓜 えのき わかめ かつお節 ブルーン じゃが芋
16 お粥 豚肉と野菜の煮込み オクラとトマトのだし煮 青菜の汁	17 お粥 煮魚 人参のコトコト煮 冬瓜の汁	18 お粥 豚肉と野菜の煮込み きゅりと人参のおろし和え 柔らかそば	19 お弁当会 ブルーン ベビー菓子	20 お粥 煮魚 ひじき煮 かつおだし汁	21 お粥 鶏肉と野菜の煮込み 野菜のコトコト煮 小松菜としめじの汁
マッシュさつま芋 グレープフルーツ 米 豚肉 玉葱 人参 ピーマン オクラ トマト わかめ ほうれん草 かつお節 グレープフルーツ さつま芋	ほうれん草粥 オレンジ 米 白身魚 人参 玉葱 冬瓜 しめじ かつお節 オレンジ ほうれん草	雑炊 パナナ 米 豚肉 人参 玉葱 かつお節 胡瓜 ゆで沖縄そば パナナ カズラ		ヨーグルトバナナ ベビーせんべい 米 鯉 人参 ひじき 豚肉 玉葱 かつお節 パナナ ブリーントヨーグルト ベビーせんべい	野菜粥 ブルーン 米 鶏肉 玉葱 人参 ピーマン 大根 ブロッコリー 小松菜 しめじ かつお節 ブルーン
23	24 お粥 鶏肉と野菜の煮込み 胡瓜のおろし和え 玉葱の汁	25 お粥 豚肉と野菜の煮込み 大根の柔らか煮 かつおだし汁	26 お粥 煮魚 ゴーヤーと豆腐の煮込み かつおだし汁	27 お粥 鶏肉と野菜の煮込み マッシュポテト かつおだし汁	28 お粥 豆腐と野菜の煮込み 胡瓜とわかめのおろし和え ほうれん草の汁
	オートミール粥 オレンジ 米 鶏肉 人参 玉葱 いんげん 胡瓜 かつお節 オレンジ オートミール	マッシュ南瓜 パナナ 米 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 ホールコーン 大根 みずな ささみ かつお節 パナナ 南瓜	マッシュさつま芋 ブルーン 米 白身魚 玉葱 ゴーヤー 人参 豚肉 沖縄豆腐 かつお節 さつま芋	パン粥 パナナ 米 鶏もも肉 玉葱 人参 ピーマン じゃが芋 かつお節 パナナ 食パン	雑炊 ブルーン 米 豚肉 玉葱 グリンピース冷 沖縄豆腐 胡瓜 わかめ ほうれん草 かつお節 ブルーン
30 お粥 チキンと玉葱の煮込み ポテトのコトコト煮 クカメの汁	<p>☆衛生面でのポイント☆ 乳幼児は大人と比べ、細菌に対する抵抗力が弱いので、また離乳食は水分が多く、うす味であり、つぎす刻むなどの調理操作をすることから、いたみややすいので、衛生的に取り扱うことが重要です。 ・しっかりと手洗い ・調理器具をきれいに洗浄 ・加熱調理を行う ・食べ残しは与えない</p>				



※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7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体調を崩さぬよう家庭でも食事内容や十分な水分補給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事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。調理前や食事前の手洗い、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

- * 高温多湿のこの季節、衛生管理を徹底し安全な調理を心掛けてます。
- * モーウィ・パパイア・冬瓜・ゴーヤー等の夏野菜も少しずつ取り入れています。
- * 6月は歯の衛生週間です。心と体を支える歯と口を健康に保つことは、全身の健康につながります。噛む料理を多く取り入れています

～今月のおすすめレシピ～

キャロットスティック

薄力粉	50g
かたくり粉	50g
青のり粉	適
粉チーズ	5g
塩	1g
人参	50g
油	小さじ半分強

- ① ボウルに小麦粉、片栗粉、青のり粉、粉チーズ、塩を入れて混ぜる
- ② ①のボウルにすりおろした人参、油を入れて混ぜる
- ③ ②の生地をまとめて平らに薄くのぼし冷蔵庫で30分位ねかす
- ④ うち粉をして包丁で細長くカットする
(0.5mm×5cm位で50本くらい)
- ⑤ オーブンで180度、15分くらい焼き出来上がり！



* 子供達に人気のお菓子、手作り感のあるじゃがりこみたいな感じです！
お休みの日にお子さんと一緒にクッキング！いいですね！

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

