

令和4年

給食だより

6月号

社会福祉法人 雅福社会

みやび認定こども園

6月は梅雨の季節ということもあり、気温・湿度が高くなり、食中毒が発生しやすくなり、衛生面でも注意が必要です。予防の基本は原因となる細菌を「つけない・増やさない・やっつける」です。まずは、「つけない」ための手洗いです。石鹸を使って、しっかり手を洗い、食事の前はもちろんご家庭でも習慣づけましょう。体調管理・衛生管理に注意し、今月も元気に過ごしましょう。

また、今月は「食育月間」です。栄養バランスの良い食事を心がけ、好きなものばかり食べるのではなく、苦手なものも食べましょう。こまめに水分補給をしましょう！
体調を崩しやすくなる時期でもあるので、『早寝』『早起き』『朝ごはん』の生活リズムを習慣づけましょう。



6月4日～10日は歯と口の健康週間です！

～味わって、よく噛んで食べよう～



よく噛むと、すごい効果があるよっ！



歯の病気予防！

噛むことで、分泌される唾液が歯を固く丈夫にします。アゴの発達にも影響を及ぼします。

脳の活性化！

脳に刺激を与え、血液の循環もよくなり、脳機能が活性化します。

消化を助ける！

消化酵素を含む唾液と混ぜ合わせることで、胃腸の消化機能を助けます。

食後はしっかりと歯磨きをして、虫歯を予防しましょう！！



歯を丈夫にする食べ物はなんだろう？

★たんぱく質やカルシウムは歯を構成する重要な栄養素です。カルシウムやビタミンと一緒に摂ることで効率の良い栄養摂取ができ、丈夫な歯が作られます。

- ☆乳製品：牛乳、ヨーグルト（カルシウム、たんぱく質）
- ☆大豆製品：大豆、豆乳、豆腐、納豆（カルシウム、たんぱく質）
- ☆魚介類：サバ、イワシ、サンマ、骨ごと食べられる小魚（カルシウム、ビタミンD）
- ☆きのこ類：マイタケ、シイタケ、しめじ（ビタミンD）
- ☆緑黄色野菜：ゴーヤー、ピーマン、ブロッコリー（ビタミンC）
- ☆果物類：レモン、アセロラ、キウイフルーツ、イチゴ、オレンジ（ビタミンC）



6月の献立



令和4年 みやび認定こども園

日	こんだて	おやつ	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える
1日(水)	麦ご飯 豚肉のしょうが炒め 粉ふき芋 マカロニサラダ 南瓜のみそ汁 果物	牛乳 くんぺん	豚肉 卵 油揚げ みそ 牛乳	米 押麦 油 じゃが芋 バター マカロニ マヨネーズ 砂糖 小麦粉 さつま芋	玉ねぎ 人参 ビーマン きゅうり 南瓜 長ネギ 果物
2日(木)	焼きビーフン ブロッコリーのチーズ焼き 卵とコンソメスープ 果物	牛乳 ふりかけおにぎり	豚肉 チーズ ちくわ 卵 鶏肉 牛乳	ビーフン 油 ごま油 ごま 杏仁豆腐 米	キャベツ 人参 玉ねぎ しめじ ちんげん菜 ブロッコリー コーン パプリカ 大根葉 たけのこ 椎茸 果物缶
3日(金)	あわご飯 魚の西京焼き 南瓜のごままぶし 鮫チャンプルー そうめん汁 果物	牛乳 くずもち	カラスカレイ 卵 豚肉 きな粉 牛乳	米 もちきび 油 ごま 車麩 そうめん 芋くず 紅芋粉 砂糖	長ネギ 南瓜 キャベツ ゴーヤー 人参 ならねぎ 果物
4日(土)	五日チャーハン ナムル 中華スープ 果物	牛乳 麦ふあー チーズ	鶏肉 チーズ ちくわ 豆腐 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 ごま たい焼き	人参 玉ねぎ ビーマン 椎茸 もやし きゅうり パプリカ 小松菜 コーン 果物
6日(月)	黒米ご飯 さばの塩焼き 白菜の梅和え 人参しりしり 冬瓜のみそ汁 果物	牛乳 セサミクッキー	さば 糸かつお 卵 ソーセージ みそ わかめ 牛乳	米 黒米 砂糖 小麦粉 油 ごま バター	白菜 人参 玉ねぎ なら 冬瓜 ねぎ 果物
7日(火)	あわご飯 ミートローフ ツナとポテトのソテー パンキン豆乳スープ 果物	牛乳 野菜ひらやーち	合挽きミンチ チーズ 卵 ツナ 豆乳 牛乳	米 もちきび 小麦粉 パン粉 じゃがいも	玉ねぎ 人参 コーンパプリカ グリーンピース ビーマン 果物
8日(水)	△△ お弁当会 △△				
9日(木)	玄米ご飯 白身魚マヨネーズ焼き 筑前煮 なすのみそ汁 果物	牛乳 チーズサブレ	カラスカレイ 鶏肉 卵 牛乳 みそ チーズ	米 玄米 マヨネーズ 油 砂糖 小麦粉 バター	玉ねぎ ビーマン 大根 人参 椎茸 きめさや なす 小松菜 ねぎ 果物
10日(金)	麦ご飯 レバーのごまソース 野菜炒め 白菜のみそ汁 果物	牛乳 黒糖カステラ	豚レバー ちくわ 油揚げ 卵 みそ 牛乳	米 押麦 片栗粉 砂糖 ごま 黒糖 小麦粉	ブロッコリー ほうれん草 人参 しめじ 玉ねぎ 白菜 ねぎ 果物
11日(土)	三色丼 春雨サラダ ゆし豆腐 果物	牛乳 クラッカー ミニゼリー	鶏ミンチ ツナ ゆし豆腐 牛乳	米 砂糖 ごま ごま油 春雨	玉ねぎ 小松菜 人参 きゅうり パプリカ ねぎ 果物
13日(月)	玄米ご飯 さばの蒲焼き風 青菜のごま和え きんぴらごぼう 里芋のみそ汁 果物	牛乳 大学芋	さば 豚肉 油揚げ みそ 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 ごま 糸こんにやく ごま油 里芋 さつま芋	小松菜 ごぼう 人参 なら ねぎ 果物
14日(火)	あわご飯 チキン南蛮 からし菜チャンプルー 大根とわかめのみそ汁 果物缶	牛乳 ちんびん	鶏肉 卵 豆腐 ツナ みそ わかめ 牛乳	米 もちきび 小麦粉 油 マヨネーズ ちんびんミックス	玉ねぎ ビーマン からし菜 人参 大根 ねぎ 果物缶
15日(水)	たけのこご飯 魚のポテト焼き かりかりきゅうり きやべつのみそ汁 果物	牛乳 マドレーヌ	鶏肉 油揚げ メルルーサ 牛乳 青のり みそ 卵 おから	米 押麦 砂糖 じゃが芋 バター ごま油 ごま 小麦粉	たけのこ 人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ 大根葉 果物 レーズン
16日(木)	チキンカレー ひじきと大豆のサラダ かきたま汁 果物	牛乳 さつま芋のかき揚げ	鶏肉 ひじき 大豆 チーズ 卵 ソーセージ 牛乳	米 油 小麦粉 砂糖 カレールー ごまドレッシング 片栗粉 小麦粉 さつま芋	玉ねぎ 人参 なす セロリ パプリカ グリーンピース いんげん えのき ほうれん草 果物
17日(金)	三枚肉そば もずく酢 さつま芋のごま煮 果物	牛乳 いりに菜おにぎり	豚肉 しらす もずく 牛乳	沖縄そば 砂糖 さつま芋 ごま 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり 果物
18日(土)	野菜そぼろ丼 大根あえ物 厚揚げのみそ汁 果物	牛乳 コーンフレーク	豚ミンチ 納豆 ちくわ 厚揚げ みそ 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 蒸しパン	キャベツ 小松菜 玉ねぎ 人参 コーン 大根 きゅうり しめじ 貝割大根 果物
20日(月)	麦ご飯 鶏肉のハーベキューソース クープイリチー 青菜のみそ汁 果物	牛乳 豆腐スコーン	鶏肉 昆布 豚肉 絹ごし豆腐 みそ 牛乳	米 押麦 糸こんにやく 油 じゃが芋 ケーキミックス バター チョコチップ	玉ねぎ りんご 切干大根 人参 小松菜 えのき 果物
21日(火)	あわご飯 麻婆茄子 白菜ツナ和え 中華スープ 果物	牛乳 ポテトフライ	豆腐 豚ミンチ みそ ツナ ささみ 青のり 牛乳	米 もちきび 油 砂糖 ごま油 ごま じゃが芋	なす 玉ねぎ 人参 椎茸 たけのこ なら 白菜 きゅうり パプリカ チンゲン菜 コーン ネギ 果物
22日(水)	はんだまご飯 ポテトのそぼろ煮 さばのラビゴットソースがけ 豚汁 果物	牛乳 おやつパン	さば 鶏ミンチ 豚肉 豚レバー みそ 卵 牛乳	米 押麦 小麦粉 油 砂糖 じゃが芋 ケーキミックス バター	はんだま トマト きゅうり 玉ねぎ 人参 いんげん ごぼう 大根 ねぎ 果物
23日(木)	慰霊の日				
24日(金)	【お誕生日献立】ふりかけご飯 果物 とんかつ 野菜サラダ 豆腐のみそ汁	りんごジュース 誕生日ケーキ	豚肉 ひじき 大豆 チーズ 卵 豆腐 牛乳	米 じゃが芋 小麦粉 油 さつま芋 ごまドレッシング	人参 玉ねぎ なす セロリ パプリカ グリーンピース いんげん えのき ほうれん草 果物缶 コーン
25日(土)	豚焼肉丼 さつま芋のサラダ アーサのみそ汁 果物	牛乳 ビスコ チーズ	豚肉 あおさ 豆腐 みそ 牛乳	米 油 さつま芋 マヨドレ カステラ	人参 玉ねぎ ビーマン レーズン 果物
27日(月)	黒米ご飯 白身魚のケチャップあん ひじきの煮物 豆乳入りさつま汁 果物	牛乳 ジャムサンド	カラスカレイ ひじき 豚肉 大豆 油揚げ 豆乳 みそ 卵 牛乳	米 黒米 片栗粉 油 さつま芋 小麦粉 ケーキミックス バター 黒糖 砂糖 ごま	人参 いんげん 大根 ねぎ 果物
28日(火)	スパゲティミートソース ポテトサラダ コンソメスープ 果物	牛乳 いなり寿司	合挽きミンチ 卵 油揚げ 牛乳	スパゲティ 小麦粉 バター 油 じゃが芋 マヨネーズ 米 ごま	玉ねぎ セロリ 人参 ビーマン きゅうり コーン 白菜 しめじ ほうれん草 果物
29日(水)	麦ご飯 鶏の唐揚げ 大根サラダ 豆腐のすまし汁 果物	牛乳 さつま芋クッキー	鶏肉 わかめ ツナ みそ 豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 ケーキミックス バター ごま さつま芋	玉ねぎ 大根 人参 チンゲン菜 えのき 果物
30日(木)	あわご飯 魚の甘酢あんかけ 千切りイリチー じゃが芋のみそ汁 果物	牛乳 ごまケーキ	カラスカレイ 昆布 豚肉 わかめ 牛乳	米 もちきび 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 糸こんにやく ごま	玉ねぎ 人参 きめさや 切干大根 椎茸 大根葉 果物

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
 ※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。

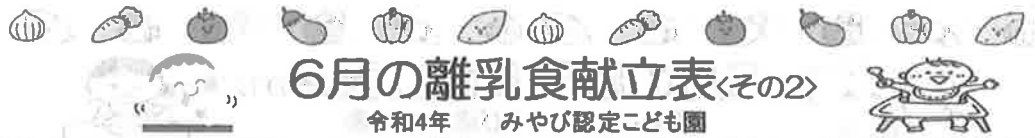


6月の離乳食献立表<その1>

令和4年 みやび認定こども園

回食 月齢	昼食			おやつ 中期・後期 7~11ヶ月頃
	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	
固さの目安	トロトロ⇒ペタペタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	
1	10倍粥 じゃが芋と南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 南瓜のそぼろ煮 人参ときゅうりのつぶし煮	全粥 南瓜のそぼろ煮 人参ときゅうりの柔らか煮	さつま芋とりんご煮
水	(主な材料)米 じゃが芋 南瓜 人参 きゅうり 果物			さつま芋 りんご
2	10倍粥 人参とキャベツのペースト すまし汁	7倍粥 ささみとブロッコリーのつぶし煮 青菜とキャベツのつぶし煮	全粥 ささみとブロッコリーの柔らか煮 青菜とキャベツの柔らか煮	野菜おじや
木	(主な材料)米 人参 キャベツ ささみ ブロッコリー チンゲン菜 果物			さつま芋 人参
3	10倍粥 南瓜のペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 南瓜のつぶし煮	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 南瓜のつぶし煮	野菜おじや
金	(主な材料)米 南瓜 白身魚 人参 白菜 果物			鶏ミンチ 人参 キャベツ
4	10倍粥 大根と人参のペースト すまし汁	7倍粥 豆腐とブロッコリーのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 豆腐とブロッコリーの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	野菜おじや
土	(主な材料)米 大根 人参 豆腐 ブロッコリー 小松菜 果物			さつま芋 しらす きゅうり
6	10倍粥 じゃが芋とトマトペースト すまし汁	7倍粥 ささみと青菜のつぶし煮 ポテトとトマトのつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	全粥 ささみと青菜の柔らか煮 ポテトとトマトの柔らか煮 冬瓜のすまし汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料)米 じゃが芋 トマト ささみ ほうれん草 果物			玉ねぎ しらす あおさ
7	10倍粥 豆腐と人参ペースト すまし汁	7倍粥 魚と玉ねぎのつぶし煮 青菜と人参のつぶし煮 豆腐ともずくのすまし汁 果物	全粥 魚と玉ねぎの柔らか煮 青菜と人参の柔らか煮 豆腐ともずくのすまし汁 果物	さつま芋とかぼちゃ煮
火	(主な材料)米 豆腐 人参 白身魚 玉ねぎ ほうれん草 もずく 果物			さつま芋 南瓜
8	🍱 お弁当会 🍱			
水				
9	10倍粥 大根と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 大根と青菜のつぶし煮 なすのすまし汁 果物	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 大根と青菜の柔らか煮 なすのすまし汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料)米 大根 小松菜 白身魚 人参 なす 果物			じゃが芋 しらす 冬瓜
10	10倍粥 白菜と人参ペースト すまし汁	7倍粥 鶏レバーと南瓜のつぶし煮 白菜と人参のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 鶏レバーと南瓜の柔らか煮 白菜と人参の柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 白菜 人参 鶏レバー 南瓜 ほうれん草 果物			ブロッコリー 鶏ミンチ 人参
11	10倍粥 ゆし豆腐 すまし汁	7倍粥 野菜のそぼろ煮 きゅうりとトマトのつぶし煮 ゆし豆腐 果物	全粥 野菜のそぼろ煮 きゅうりとトマトの柔らか煮 ゆし豆腐 果物	さつま芋とりんご煮
土	(主な材料)米 ゆし豆腐 鶏ミンチ 人参 小松菜 大根 きゅうり トマト 果物 ☆ 試食会 ☆			さつま芋 りんご
13	10倍粥 青菜と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚のつぶし煮 青菜と人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 白身魚の柔らか煮 青菜と人参の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料)米 小松菜 人参 白身魚 ひじき 玉ねぎ 果物			鶏ミンチ 南瓜 ブロッコリー
14	10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとブロッコリーのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 ささみとブロッコリーの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 わかめのすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 大根 人参 ささみ ブロッコリー わかめ 果物			しらす キャベツ オクラ
15	10倍粥 じゃが芋南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 魚と玉ねぎのつぶし煮 ポテト南瓜のつぶし煮	全粥 魚と玉ねぎのつぶし煮 ポテト南瓜の柔らか煮 きゅうりのすまし汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料)米 じゃが芋 南瓜 白身魚 玉ねぎ きゅうり 果物			鶏ミンチ ほうれん草 人参
16	10倍粥 豆腐のペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 レタスとブロッコリーのつぶし煮	全粥 ささみと人参の柔らか煮 レタスとブロッコリーの柔らか煮	みかんサラダ
木	(主な材料)米 豆腐 ささみ 人参 レタス ブロッコリー 果物			オレンジ りんご

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。
 ※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。



6月の離乳食献立表<その2>

令和4年 みやび認定こども園



回食 月齢	昼食			おやつ 中期・後期 7~11ヶ月頃
	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	
固さの 目安	トロトロ⇒ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 粗ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	
17	10倍粥 さつまいもペースト すまし汁	7倍粥 野菜のそぼろ煮 人参と芋のつぶし煮	全粥 野菜のそぼろ煮 人参と芋の柔らか煮	野菜おじや
金	(主な材料) 米 さつまいも 人参 鶏ミンチ ほうれん草 玉ねぎ キャベツ 果物			しらす きゅうり 南瓜
18	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	7倍粥 野菜と納豆のつぶし煮 大根ときゅうりのつぶし煮 人参のすまし汁 果物	全粥 野菜と納豆の柔らか煮 大根ときゅうりの柔らか煮 人参のすまし汁 果物	野菜おじや
土	(主な材料) 米 大根 人参 小松菜 キャベツ 納豆 きゅうり 果物			鶏ミンチ オクラ 人参
20	10倍粥 じゃが芋とトマトペースト すまし汁	7倍粥 さつまいもとトマトのつぶし煮 じゃが芋とブロッコリーのつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 さつまいもとトマトの柔らか煮 じゃが芋とブロッコリーの柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料) 米 じゃが芋 トマト ささみ ブロッコリー 小松菜 果物			冬瓜 しらす 人参
21	10倍粥 豆腐と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と青菜のつぶし煮 白菜ときゅうりのつぶし煮 なすと人参のすまし汁 果物	全粥 豆腐と青菜の柔らか煮 なすときゅうりの柔らか煮 なすと人参のすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料) 米 豆腐 小松菜 白菜 きゅうり なす 人参 果物			さつまいも 玉ねぎ 鶏ミンチ
22	10倍粥 じゃが芋人参ペースト すまし汁	人参粥 白身魚ときゅうりあんかけ じゃが芋人参のつぶし煮 大根のすまし汁 果物	全粥 白身魚ときゅうりあんかけ じゃが芋人参の柔らか煮 大根のすまし汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料) 米 じゃが芋 人参 白身魚 きゅうり 玉ねぎ 大根 果物			しらす トマト 玉ねぎ
23	慰霊の日(公休日)			
木				
24	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	野菜丼 南瓜のつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 果物	野菜丼 南瓜の柔らか煮 じゃが芋のすまし汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料) 米 南瓜 鶏ミンチ 人参 玉ねぎ なす じゃが芋 果物			あおさ 人参 冬瓜
25	10倍粥 さつまいもペースト すまし汁	7倍粥 豆腐とブロッコリーのつぶし煮 さつまいものつぶし煮 白菜と人参のすまし汁 果物	全粥 豆腐とブロッコリーの柔らか煮 さつまいもの柔らか煮 白菜と人参のすまし汁 果物	野菜おじや
土	(主な材料) 米 さつまいも 豆腐 ブロッコリー 白菜 人参 果物			しらす 南瓜 ほうれん草
27	10倍粥 人参と大根ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚のトマトあんかけ 人参とひじきのつ ぶし煮 豆乳さつまい 汁	全粥 白身魚のトマトあんかけ	野菜おじや
月	(主な材料) 米 人参 大根 白身魚 トマト ひじき さつまいも 果物			鶏ミンチ 人参 わかめ
28	10倍粥 じゃが芋と白菜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみときゅうりのつぶし煮 じゃが芋と人参 のつぶし煮 白菜のすま し汁	全粥 ささみときゅうりの柔らか煮	野菜おじや
火	(主な材料) 米 じゃが芋 白菜 ささみ きゅうり 人参 果物			しらす キャベツ ブロッコリー
29	10倍粥 人参りんごペースト すまし汁	7倍粥 豆腐とわかめのつぶし煮 大根と青菜のつ ぶし煮 人参のすまし汁	全粥 豆腐とわかめの柔らか煮	野菜おじや
水	(主な材料) 米 人参 りんご 豆腐 わかめ 大根 小松菜 果物			鶏ミンチ さつまいも ほうれん草
30	10倍粥 じゃが芋と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 じゃが芋と玉ねぎのつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 じゃが芋と玉ねぎの柔らか煮 わかめのすまし汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料) 米 じゃが芋 人参 白身魚 玉ねぎ わかめ			しらす 冬瓜 トマト

※厚生労働省「授乳・離乳の支援ガイド」に沿って離乳食を進めます。

離乳食用食器の選び方

赤ちゃんが使うスプーンは、柄が握りやすく、くぼみが浅いものを選びます。フォークは、溝が深めのほうが食べ物を刺しやすく、種類もからめやすいでしょう。お皿は、縁が直角に立ち上がっているほうが、食べ物が簡単にすくえます。



離乳食でアレルギー症状が出たら

離乳食を食べたあとに、じんましんや下痢、おう吐などのアレルギー症状が出た場合は、すぐに、小児科を受診しましょう。赤ちゃんの成長のためには、バランスよく栄養をとることが大事です。自己判断で食事制限を行わず、離乳食は医師の指示に従って進めるようにします。なお、アレルギー反応が出たときに原因が特定できるよう、初めての食材は単品で与えるようにしましょう。

