

給食だより

令和5年度

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ます。そこで衛生面で注意が必要です。予防の基本は3つ!!原因となる細菌を「①つけない ②増やさない ③やっつける」です。まずは、「つけない」ための手洗いです。石けんを使い、指先・指の間・親指のまわり・手首・手のしわなど、汚れが残りやすい部分もしっかり丁寧に洗いましょう。食事前の手洗いは、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!



噛むことはとても大切!

◇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!!

6月は食育月間です

6月は食育月間です。日頃から食べている食事や食材に興味をもち、「食事は元気のもと」「食卓に並びまでにたくさんの方が関わってできている」を意識し、感謝の気持ちでいただきましょう。苦手な食べ物もまずは1口だけでも食べましょう。ご家庭でも食に関わるお手伝い等、食に関心をもつような取り組みもできたら良いですね。

～ 給食室より 🍷 ～

新年度が始まって2ヵ月が経ちますね。

子ども達も園になれて給食も完食が増えてきています。

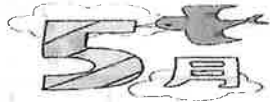
みやびこども園では、きのこ、かまぼこ、たけのこ、こんにやく、わかめ、ソーセージなどの弾力性や繊維が硬い食材は、調理や 切り方を工夫しています。

さらに1・2歳児は、刻んで提供しています。

すりおろしりんごは、加熱して提供していましたが、果汁のみの提供とさせていただきます。

お弁当会について、離乳食のお弁当は、冷蔵庫で保管しています。

気になることがございましたら、お気軽に給食室までお声がけ下さい。



離乳食献立表<その1>

令和5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 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 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と玉ねぎのつぶし煮 南瓜のつぶし煮 大根のすまし汁 果物	全粥 白身魚と玉ねぎの柔らか煮 南瓜の柔らか煮 大根のすまし汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料)米 白身魚 玉ねぎ 南瓜 大根 果物			鶏ミンチ ほうれん草 人参
2	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と青菜のつぶし煮 冬瓜と人参のつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 豆腐と青菜の柔らか煮 冬瓜と人参の柔らか煮 わかめのすまし汁 果物	さつま芋とバナナ煮
火	(主な材料)米 豆腐 小松菜 冬瓜 人参 わかめ 果物			さつま芋 バナナ
3	憲法記念日(公休日)			
水	みどりの日(公休日)			
4	みどりの日(公休日)			
木	みどりの日(公休日)			
5	こどもの日(公休日)			
金	こどもの日(公休日)			
6	10倍粥 青菜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と青菜のつぶし煮 きゅうりとキャベツのつぶし煮 アーサ汁 果物	全粥 白身魚と青菜の柔らか煮 きゅうりとキャベツの柔らか煮 アーサ汁 果物	野菜おじや
土	(主な材料)米 白身魚 ほうれん草 きゅうり キャベツ あおさ 果物			ひじき 鶏ミンチ 玉ねぎ 人参
8	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとトマトのつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 南瓜のすまし汁 果物	全粥 ささみとトマトの柔らか煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 南瓜のすまし汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料)米 ささみ トマト 人参 玉ねぎ 南瓜 果物			わかめ 白菜 大根
9	10倍粥 じゃが芋と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 大根とひじきのつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 果物	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 大根とひじきの柔らか煮 じゃが芋のすまし汁 果物	さつま芋とバナナ煮
火	(主な材料)米 豆腐 人参 大根 ひじき じゃが芋 玉ねぎ 果物			さつま芋 バナナ
10	△△ お弁当会 △△			
水	△△ お弁当会 △△			
11	10倍粥 ゆし豆腐 すまし汁	7倍粥 しらすと人参のつぶし煮 白菜と玉ねぎのつぶし煮 ゆし豆腐 果物	全粥 しらすと人参の柔らか煮 白菜と玉ねぎの柔らか煮 ゆし豆腐 果物	野菜おじや
木	(主な材料)米 しらす 人参 白菜 玉ねぎ ゆし豆腐 果物			鶏ミンチ オクラ 冬瓜
12	10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚といんげんのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 果物	全粥 白身魚といんげんの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 じゃが芋のみそ汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 白身魚 いんげん 大根 人参 じゃが芋 果物			鶏ミンチ 小松菜 白菜
13	10倍粥 冬瓜のどろろ煮 すまし汁	7倍粥 しらすと南瓜のつぶし煮 きゅうりと人参のつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	全粥 しらすと南瓜の柔らか煮 きゅうりと人参の柔らか煮 冬瓜のすまし汁 果物	野菜おじや
土	(主な材料)米 しらす 南瓜 きゅうり 人参 冬瓜 果物			あおさ キャベツ 大根
15	10倍粥 豆腐と人参ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 青菜とキャベツのつぶし煮	全粥 豆腐と人参のつぶし煮 青菜とキャベツの柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料)米 豆腐 ほうれん草 人参 キャベツ 玉ねぎ 果物			しらす じゃが芋 きゅうり
16	10倍粥 白身魚と青菜のペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と青菜のつぶし煮 人参と大根のつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 白身魚と青菜の柔らか煮 人参と大根の柔らか煮 わかめのすまし汁 果物	さつま芋と南瓜煮
火	(主な材料)米 白身魚 小松菜 人参 大根 なす 果物			さつま芋 かぼちゃ



※ 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

※ 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

回食 月齢	屋食			おやつ
	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	中期・後期 7～11ヶ月頃
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 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)	
17	10倍粥 トマトときゅうりペースト すまし汁	7倍粥 冬瓜のそぼろ煮 人参ときゅうりのつぶし煮	全粥 冬瓜のそぼろ煮 人参ときゅうりの柔らか煮	野菜おじや
水	(主な材料) 米 冬瓜 鶏ミンチ 人参 きゅうり トマト 果物			わかめ 白菜 玉ねぎ
18	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 ツナとブロッコリーのつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物	全粥 ツナとブロッコリーの柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮 豆腐のみそ汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料) 米 豆腐 ツナ ブロッコリー キャベツ 人参 果物			しらす オクラ 大根
19	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 人参と納豆のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 青菜と冬瓜のすまし汁 果物	全粥 人参と納豆の柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 青菜と冬瓜のすまし汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料) 米 人参 納豆 さつま芋 小松菜 冬瓜 果物			ひじき 鶏ミンチ 白菜
20	10倍粥 しらすとじゃが芋ペースト すまし汁	7倍粥 しらすとじゃが芋のつぶし煮 きゅうりとキャベツのつぶし煮 人参のすまし汁 果物	全粥 しらすとじゃが芋の柔らか煮 きゅうりとキャベツの柔らか煮 人参のすまし汁 果物	さつま芋と南瓜煮
土	(主な材料) 米 しらす じゃが芋 きゅうり キャベツ 人参 果物			さつま芋 南瓜
22	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	7倍粥 野菜そぼろ煮 青菜と玉ねぎのつぶし煮 トマトのすまし汁 果物	全粥 野菜そぼろ煮 青菜と玉ねぎの柔らか煮 トマトのすまし汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料) 米 鶏ミンチ じゃが芋 人参 白菜 小松菜 玉ねぎ トマト 果物			わかめ 南瓜 冬瓜
23	10倍粥 じゃが芋と人参ペースト すまし汁	7倍粥 豚肉とオクラのつぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	全粥 豚肉とオクラの柔らか煮 じゃが芋と人参の柔らか煮 冬瓜のすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料) 米 豚肉 オクラ じゃが芋 人参 冬瓜 果物			しらす さつま芋 玉ねぎ
24	10倍粥 玉ねぎと白菜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 玉ねぎと白菜のつぶし煮 アーサ汁 果物	全粥 ささみと人参のやわらか煮 玉ねぎと白菜の柔らか煮 アーサ汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料) 米 ささみ 人参 玉ねぎ 白菜 あおさ 果物			ブロッコリー トマト 白身魚
25	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 いんげんと玉ねぎのつぶし煮 人参のすまし汁 果物	全粥 豆腐と青菜の柔らか煮 いんげんと玉ねぎの柔らか煮 人参のすまし汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料) 米 豆腐 小松菜 いんげん 玉ねぎ 人参 果物			しらす わかめ 大根
26	10倍粥 じゃが芋と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とオクラのつぶし煮 じゃが芋と玉ねぎ のつぶし煮	全粥 白身魚とオクラの柔らか煮	野菜おじや
金	(主な材料) 米 白身魚 オクラ じゃが芋 玉ねぎ トマト 果物			ツナ キャベツ 人参
27	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとブロッコリーのつぶし煮 さつま芋のつぶし煮	全粥 ささみとブロッコリーの柔らか煮	みかんサラダ
土	(主な材料) 米 ささみ ブロッコリー さつま芋 人参 果物			オレンジ りんご
29	10倍粥 玉ねぎと青菜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとわかめのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 青菜のすまし汁	全粥 ささみとわかめの柔らか煮	野菜おじや
月	(主な材料) 米 ささみ わかめ 大根 人参 ちんげん菜 玉ねぎ 果物			しらす キャベツ オクラ
30	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 鶏レバーと南瓜のつぶし煮 白菜ときゅうりのつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	全粥 鶏レバーと南瓜の柔らか煮 白菜ときゅうりの柔らか煮 冬瓜のすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料) 米 鶏レバー 南瓜 白菜 きゅうり 冬瓜 果物			じゃが芋 人参 ブロッコリー
31	10倍粥 白身魚と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と青菜のつぶし煮 キャベツと玉ねぎのつぶし煮 人参のすまし汁 果物	全粥 白身魚と青菜の柔らか煮 キャベツと玉ねぎのつぶし煮 人参のすまし汁 果物	さつま芋とりんご煮
水	(主な材料) 米 白身魚 青菜 キャベツ 玉ねぎ 人参 果物			さつま芋 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

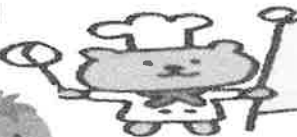
離乳食を与えるときは声かけを

離乳食は、赤ちゃんに栄養を与えるだけでなく、食べることの楽しさを教えることが大切です。赤ちゃんの様子を見ながらひとさじずつ与え、「おいしいよ」「にんじんだよ」など、やさしく声かけをしましょう。

1便必の(原因)とは？

原因①
離乳食を始めたばかりの子どもの多くは、水分不足が原因の便秘です。母乳やミルクを飲む量が減ることから起こります。

原因②
離乳食を開始する前の赤ちゃんの腸内細菌は、ビフィズス菌がほとんどを占め、1日に母乳で育つと約90%を占めるといわれています。離乳食を始めると、腸内でいる異なる細菌が増え始めるため、急激に腸内細菌のバランスに変化が起きるため、便秘の原因になることもあります。



6月の献立



令和5年 みやび認定こども園

日	ごはん	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(木)	あわご飯 タンドリーチキン からし菜チャンプルー 大根とわかめのみそ汁 果物	ココアクッキー 牛乳	鶏肉 ヨーグルト 豆腐 ツナ わかめ みそ 牛乳	米 もちきび カレー粉 油 小麦粉 ココア パター	からし菜 人参 大根 ねぎ キャベツ 果物
2日(金)	黒米ご飯 さばの塩焼き 青菜のおかか和え 人参しりしり 冬瓜のみそ汁 果物	大学芋 牛乳	さば 糸かつお 卵 わかめ みそ 牛乳	米 黒米 油 さつま芋 砂糖 ごま	ほうれん草 生姜 人参 玉ねぎ にら 冬瓜 ねぎ 果物
3日(土)	五目チャーハン ナムル 豆腐のスープ 果物	コーンフレーク 牛乳	鶏肉 ちくわ 豆腐 牛乳	米 砂糖 油 ごま油 ごま 片栗粉	人参 玉ねぎ ビーマン にんにく 椎茸 きゅうり パプリカ 小松菜 コーン 果物
5日(月)	あわご飯 麻婆茄子 白菜のツナ和え 中華スープ 果物	ふかし芋 牛乳	豆腐 合挽 みそ ツナ ささみ 牛乳	米 もちきび ごま油 砂糖 ごま さつま芋 油	なす 玉ねぎ 人参 椎茸 たけのこ にら にんにく 白菜 きゅうり パプリカ 生姜 ちんげん菜 コーン ねぎ 果物
6日(火)	麦ご飯 魚のごまみそ漬焼き オクラの梅あえ きんぴらごぼう もずくのすまし汁 果物	おやつぱん 牛乳	白身魚 みそ 糸かつお もずく 牛乳	米 押麦 砂糖 片栗粉 油 ごま ごま油	オクラ 生姜 ごぼう えのき 玉ねぎ 人参 にら 果物
7日(水)	玄米ご飯 豚肉の生姜炒め 粉ふき芋 マカロニサラダ 南瓜のみそ汁 果物	ゴマケーキ 牛乳	豚肉 青さのり 卵 みそ 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 じゃが芋 バター マカロニ マヨネーズ 砂糖 小麦粉	生姜 玉ねぎ きゅうり 南瓜 れんこん 大根の葉 果物
8日(木)	ドライカレー 青菜のごま和え 豚肉スープ 果物	コーンフレーククッキー 牛乳	合挽 豚肉 卵 牛乳	米 油 砂糖 ごま ごま油 小麦粉 パター	玉ねぎ 人参 ビーマン にんにく ほうれん草 コーン えのき 人参 大根 椎茸 ねぎ 生姜 果物
9日(金)	麦ご飯 レバーのゴマソース 野菜炒め 卵とわかめのスープ 果物	黒糖カステラ 牛乳	豚レバー ちくわ 卵 わかめ 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 ごま 黒糖 小麦粉	生姜 ほうれん草 人参 しめじ 玉ねぎ 長ねぎ 果物
10日(土)	厚揚げ丼 春雨の中華サラダ 青菜のすまし汁 果物	ちよぼちよぼクッキー 牛乳	厚揚げ 合挽 みそ ささみ わかめ 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま油	人参 キャベツ 生姜 きゅうり パプリカ ほうれん草 玉ねぎ えのき 果物
12日(月)	黒米ご飯 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	チーズサブレ 牛乳	さば 糸こんにやく 豚肉 油揚げ みそ チーズ 牛乳	米 黒米 小麦粉 砂糖 油 ごま ごま油 里芋 おつゆ鮫	小松菜 生姜 ごぼう 人参 にら ねぎ 果物
13日(火)	玄米ご飯 焼肉 ポテトサラダ きのこのみそ汁 果物	バナナケーキ 牛乳	豚肉 卵 みそ 牛乳	米 玄米 片栗粉 砂糖 油 ごま油 じゃが芋 マヨネーズ 小麦粉 ケーキミックス パター	玉ねぎ 人参 キャベツ ビーマン にんにく 生姜 きゅうり コーン えのき しめじ 椎茸 大根の葉 果物
14日(水)	🍷 お弁当会 🍷				
15日(木)	あわご飯 ハンバーグ ツナとポテトのソテー パンプキンスープ 果物	チョコチップスコーン 牛乳	鶏肉 油揚げ 合挽 みそ 牛乳	米 押麦 砂糖 片栗粉 油 ごま油 ごま おつゆ鮫 小麦粉 パター	たけのこ 人参 生姜 ねぎ 貝割大根 大根 きゅうり 白菜 大根の葉 果物
16日(金)	三枚肉そば 青菜の白和え 果物	いなりずし お茶	三枚肉 豆腐 ツナ 油揚げ 牛乳	沖縄そば 油 砂糖 ごま 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 小松菜 果物 ほうれん草
17日(土)	野菜そばろ丼 大根の和え物 ゆし豆腐のみそ汁 果物	源氏パイ チーズ 牛乳	合挽 納豆 ちくわ チーズ ゆし豆腐 みそ 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 源氏パイ	キャベツ ほうれん草 玉ねぎ 人参 コーン 大根 きゅうり ねぎ 果物
19日(月)	黒米ご飯 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	くんぺん 牛乳	白身魚 ひじき 豚肉 大豆 油揚げ みそ 豆乳 牛乳	米 黒米 片栗粉 油 さつま芋 小麦粉 ケーキミックス パター 砂糖 黒糖 ごま	人参 いんげん 大根 ねぎ 果物
20日(火)	あわご飯 鶏肉のハーベキューソース焼き ブロッコリーポテト 青菜のスープ 果物	たいやき 牛乳	鶏肉 ウィンナー 牛乳	米 もちきび 砂糖 じゃが芋 油 パター 片栗粉	生姜 にんにく 玉ねぎ りんご ブロッコリー えのき コーン 南瓜 果物
21日(水)	玄米ご飯 豚汁 さばのラビコットソースかけ 鮭チャンプルー 果物	ちんびん 牛乳	さば 卵 ツナ 豚肉 豚レバー みそ 牛乳	米 押麦 小麦粉 油 砂糖 車軸	トマト きゅうり 玉ねぎ 人参 ごぼう 大根 長ねぎ 果物
22日(木)	チキンカレー ひじきと大豆のサラダ キャベツのスープ 果物	アガラサー 牛乳	鶏肉 ひじき 大豆 チーズ 牛乳 卵 フッシュソーセージ	米 押麦 じゃが芋 小麦粉 カレールウ ごまドレッシング 油 カレー粉	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 キャベツ しめじ 果物 コーン
23日(金)	慰霊の日(公休日)				
24日(土)	ホイコーロー丼 南瓜サラダ 春雨スープ 果物	麦ふぁー ミニゼリー 牛乳	豚肉 みそ チーズ 牛乳	米 片栗粉 ごま油 砂糖 マヨレ 春雨 食パン パター ごま	人参 キャベツ ビーマン にら 南瓜 きゅうり テンゲン菜 コーン 果物
26日(月)	玄米ご飯 魚のマヨネーズ焼き 筑前煮 なすのみそ汁 果物	セサミクッキー 牛乳	白身魚 鶏肉 みそ 牛乳	米 押麦 油 砂糖 小麦粉 パター	玉ねぎ なす 大根 人参 えのき ちんげん菜 果物
27日(火)	スパゲティー・ナポリタン ブロッコリーサラダ コーンスープ 果物	しそひじきおにぎり お茶	ウィンナー チーズ 合挽 みそ 牛乳	スパゲティー パター 片栗粉 ごまドレッシング 米 ごま油 砂糖	玉ねぎ 人参 ビーマン ブロッコリー カリフラワー パプリカ 大根の葉 コーン ねぎ 果物
28日(水)	ご飯 魚の甘酢あんかけ 果物 千切りイリチー じゃが芋のみそ汁	サーターアングギー 牛乳	白身魚 昆布 豚肉 わかめ 卵 みそ 牛乳	米 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 糸こんにやく じゃが芋 ごま	玉ねぎ 人参 綱さや 切干大根 椎茸 大根の葉 果物 缶
29日(木)	もずく丼 キャベツのごま和え イナムル汁 果物	おやつぱん 牛乳	もずく 合挽 卵 ちくわ 豚肉 かまぼこ みそ 牛乳	米 砂糖 片栗粉 ごま 糸こんにやく 小麦粉 油	生姜 ビーマン パプリカ キャベツ もやし 人参 椎茸 大根 ねぎ 果物
30日(金)	【誕生日会】 ふりかけご飯 とんかつ ウィンナー スティックチーズ 大根サラダ 豆腐のみそ汁 果物	カップケーキ りんごジュース	豚肉 みそ ウィンナー チーズ わかめ 豆腐 牛乳	米 油 小麦粉 パン粉	大根 人参 テンゲン菜 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。

