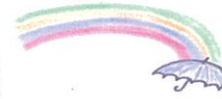




# 6月の予定献立表



楚辺すみれ保育園

令和4年6月

管理栄養士 石塚美和子

日	曜日	献立名	おやつ	血や肉、骨をつくる (あか)	力や熱となる (きいろ)	体の調子をととのえる (みどり)	その他	
1	水	タコライス ポテトサラダ チンゲン菜スープ フルーツ	ジャムサンド 保育乳	豚ひき肉 ピザ用チーズ ハム 保育乳	精白米 油 じゃがいも 食パン	玉ねぎ 人参 レタス トマト きゅうり ホールコーン 缶 チンゲン菜 しめじ りんご いちごジャム		
2	木	麦ご飯 魚フライ タマナー炒め じゃが芋のみそ汁 フルーツ	アイスクリーム 麦茶	煮干し 白身魚 鶏卵 牛乳 アイスクリーム	精白米 押麦 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも	ピクルス 赤ピーマン 黄ピーマン キャ ベツ にんじん たら 玉ねぎ ねぎ フルーツ		
3	金	きのこカレー コールスローサラダ わかめスープ ヨーグルト	野菜蒸しパン 保育乳	鶏肉 ハム 絹ごし豆腐 ヨーグルト 保育乳	鉄ウエハース 精白米 じゃがいも 油 三温糖 ホットケーキミックス	人参 玉ねぎ しめじ えのき マッ シュールーム缶 キャベツ きゅうり わか め ねぎ 野菜ジュースレズン		
4	土	野菜そば 茹で卵 南瓜サラダ フルーツ	まんじゅう 保育乳	豚肉 かまぼこ 鶏卵 ハム 保育乳	クラッカー 沖縄そば	人参 玉ねぎ しめじ えのき マッ シュールーム缶 キャベツ きゅうり わか め ねぎ 野菜ジュースレズン		
6	月	あわご飯 チキン南蛮 青菜豆腐炒め 冬瓜のみそ汁 フルーツ	芋とりんごのコンポート 保育乳	鶏肉 鶏卵 ツナ缶 沖縄豆腐 牛乳 保育乳	精白米 あわ 小麦粉 油 三温糖 さつまいも	玉ねぎ ごまつな 人参 とうがん しめじ ねぎ フルーツ りんご レズン		
7	火	雑穀ご飯 魚のみそマヨ焼き ゴーヤチャンプルー ソーメン汁 フルーツ	ちんびん 保育乳	煮干し 赤魚 鶏卵 沖縄豆腐 保育乳	精白米 小麦粉 三温糖 油 そうめん 黒砂糖	ゴーヤ 人参 玉ねぎ 乾しいたけ ねぎ フルーツ		
8	水	ソース焼きそば さつま芋のごま和え ゆし豆腐 フルーツ	ジュシーおにぎり△ 保育乳	チーズ 豚肉 ゆし豆腐 油揚げ 保育乳	中華めん ゆで 油 さつまいも いりごま 三温糖 精白米	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ピーマン ごぼう いんげん ねぎ フルーツ しいたけ たら		
9	木	お弁当の日	お誕生ケーキ 保育乳	お誕生会!!			楽しみだね!	
10	金	玄米ご飯 揚げ出し豆腐 人参シシトイ イナムドウチ フルーツ	フレンチトースト 保育乳	沖縄豆腐 鶏卵 豚肉 カステラマボコ 牛乳 保育乳	クラッカー 精白米 玄米 片栗粉 油 こんにゃく 食パン 三温糖	大根 人参 玉ねぎ たら しいたけ ねぎ フルーツ		
11	土	沖縄そば ゴーヤヒラヤチー フルーツ	タンナーファッフルー 保育乳	豚肉 かまぼこ 鶏卵 ツナ缶 保育乳	沖縄そば 三温糖 油 小麦粉 黒砂糖	ねぎ ゴーヤ 人参 フルーツ		
13	月	麦ご飯 南瓜コロッケ ひじきの炒め煮 豆腐わかめのみそ汁 フルーツ	かりんとう 保育乳	豚ひき肉 牛乳 鶏卵 だいず (ゆで) ツナ缶 沖縄豆腐 保育乳	精白米 押麦 油 小麦粉 パン粉 こんにゃく 三温糖	かぼちゃ 玉ねぎ ビーマン ひじき 人参 キャベツ かわかめ みず菜 フルーツ		
14	火	カレーライス マカロニサラダ 春雨スープ フルーツ	あんパン 保育乳	煮干し 豚肉 鶏卵 保育乳	精白米 じゃがいも 油 マカロニ はるさめ	人参 玉ねぎ ビーマン きゅうり ホ ールコーン 缶 ごまつな フルーツ		
15	水	あわご飯 魚の照り焼き シラス納豆和え 豚汁 フルーツ	南瓜ホットケーキ 保育乳	グルクン切り身 納豆 しらす干し 豚肉 鶏卵 牛乳 保育乳	鉄ウエハース 精白米 あわ 油 ホッ トケーキミックス	ごまつな 人参 焼きのり 大根 ささがきごぼう ねぎ フルーツ かぼちゃ		
16	木	焼き肉丼 南瓜チーズサラダ アーサ汁 フルーツ	カステラ 保育乳	豚肉 鶏卵 チーズ 絹ごし豆腐 保育乳	鉄ウエハース 精白米 三温糖 油 じゃがいも	人参 玉ねぎ ビーマン 赤ピーマン かぼちゃ きゅうり アーサ フルーツ		
17	金	ロールパン ふわふわハンバーグ トマトサラダ 野菜スープ フルーツ	じゃこおにぎり△ 保育乳	煮干し 豚ひき肉 沖縄豆腐 鶏卵 牛乳 ベーコン しらす干し 保育乳	ロールパン パン粉 三温糖 精白米 いりごま	玉ねぎ 人参 ビーマン フロココロ トマト きゅうり 大根 ホールコーン 缶 キャベツ フルーツ 焼きのり		
18	土	野菜そば さつま芋サラダ フルーツ	ステックパン 保育乳	豚肉 かまぼこ チーズ 保育乳	沖縄そば さつまいも	キャベツ 人参 きくらげ きゅうり りんご レズン フルーツ		
20	月	あわご飯 豚 春雨サラダ 冬瓜スープ フルーツ	くずもち 保育乳	豚肉 鶏肉 ハム きな粉 保育乳	クラッカー 精白米 あわ 三温糖 油 片栗粉 はるさめ いもくず 粉 黒糖	人参 玉ねぎ たけのこ ゆで しいたけ ビーマン パイン缶 きゅうり きくらげ もやし とうがん わかめ フルーツ しょうが		
21	火	ミートスパゲッティ 大根サラダ きのこスープ フルーツ	ひじきおにぎり△ 保育乳	チーズ 豚ひき肉 油揚げ 保育乳	スパゲッティ 小麦粉 三温糖 精白米	玉ねぎ マッシュルーム缶 人参 トマト缶 大根 きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン しめじ えのき 長ねぎ フルーツ ひじき ねぎ		
22	水	雑穀ご飯 鯖のかレー焼き 鮭イリチー へちまのみそ汁 ヨーグルト	フルーツシリアル	さば 鶏卵 ツナ缶 油揚げ ヨーグルト 牛乳	クラッカー 精白米 小麦粉 油 くるま麩 とうもろこし コーンフレーク	キャベツ 人参 もやし たら へちま みず菜 パナナ りんご もも缶		
23	木	慰霊の日 (休み)						
24	金	麦ご飯 チンジャオロース 切り干しサラダ ほうれん草のみそ汁 フルーツ	きなごサンド 保育乳	豚肉 きな粉 保育乳	精白米 押麦 油 三温糖 片栗粉 ごま 乾 いりごま 食パン グラニュー糖	ピーマン 赤ピーマン たけのこゆで 人参 切干しいたげ きゅうり ほうれん草 えのき フルーツ		
25	土	沖縄そば 青菜ヒラヤチー フルーツ	玄米棒 保育乳	豚肉 かまぼこ 鶏卵 ツナ缶 保育乳	クラッカー 沖縄そば 三温糖 油 小麦粉 玄米	ねぎ ごまつな 人参 フルーツ		
27	月	オムライス 白菜とだんごのスープ フルーツ	じゃが芋の磯部焼き 保育乳	煮干し 鶏卵 鶏ひき肉 保育乳	精白米 油 じゃがいも 片栗粉	玉ねぎ 人参 ビーマン はくさい しめじ たら 長ねぎ しょうが フルーツ 焼きのり		
28	火	あわご飯 赤魚の煮付け 大根の炒め煮 ソーメン汁 フルーツ	プチマドレーヌ 保育乳	赤魚 豚肉 保育乳	クラッカー 精白米 あわ 油 そうめん	とうがん ねぎ 大根 刻み昆布 人参 たら しいたけ オクラ フルーツ		
29	水	麦ご飯 筑前煮 うしら豆腐 南瓜のみそ汁 フルーツ	ふかし芋 保育乳	鶏肉 沖縄豆腐 鶏卵 保育乳	鉄ウエハース 精白米 押麦 こんにゃく 油 三温糖 小麦粉 さつまいも	大根 人参 しいたけ ごぼう れんこん いんげん ひじき ごまつな かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ フルーツ		
30	木	そぼろ五目丼 白菜りんごのサラダ 玉ねぎの味噌汁 フルーツ	サータアンダギー 保育乳	チーズ 豚ひき肉 油揚げ 鶏卵 保育乳	精白米 油 三温糖 小麦粉	ごぼう 玉ねぎ 人参 ビーマン しょうが はくさい きゅうり りんご みず菜 フルーツ		

★ 材料などの都合により、献立を変更する場合があります。

★ 赤 黄 緑の色分けは厚生労働省の6つの基礎食品と 文部科学省の食べ物の3つの働きに基づいています。



2022

6月



## 離乳食献立表

楚辺すみれ保育園



管理栄養士 石垣美和子

回数	1回食（午前）			おやつ（午後）	
	初期（ごっくん期） 5・6カ月	中期（もぐもぐ期） 7・8ヶ月	後期（かみかみ期） 9・10・11ヶ月	中期（もぐもぐ期） 7・8ヶ月	後期（かみかみ期） 9・10・11ヶ月
固さの目安	ドロドロ ⇒ ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 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）	舌でつぶせる固さ 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日 (水)	10倍がゆ じゃが芋ペースト みそ汁（上澄み）	全がゆ じゃが芋人参玉ねぎのつぶし煮 レタスのみそ汁	軟飯 じゃが芋人参玉ねぎの柔らか煮 レタスのみそ汁	パンがゆ	ジャムサンド
2日 (木)	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚玉ねぎ人参キャベツのつぶし煮 じゃが芋のみそ汁	軟飯 白身魚玉ねぎ人参キャベツの柔らか煮 じゃが芋のみそ汁	フルーツ	フルーツ
3日 (金)	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	人参がゆ ササミじゃが芋キャベツのつぶし煮 豆腐スープ	人参入り軟飯 ササミじゃが芋キャベツの柔らか煮 豆腐スープ	ヨーグルト	ヨーグルト
4日 (土)	10倍がゆ 南瓜ペースト みそ汁（上澄み）	煮込み野菜そば バナナミルク	煮込み野菜そば つぶしバナナ	せんべい	せんべい
6日 (月)	10倍がゆ さつま芋ペースト すまし汁	人参がゆ ササミ豆腐小松菜のつぶし煮 冬瓜おろし汁	人参入り軟飯 ササミ豆腐小松菜の柔らか煮 冬瓜おろし汁	芋とりんごのミルク煮	芋とりんごのコンポート
7日 (火)	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 赤魚（皮なし）玉ねぎ人参のつぶし煮 ソーメン汁 フルーツ	軟飯 赤魚玉ねぎ人参の柔らか煮 ソーメン汁 フルーツ	フルーツ	フルーツ
8日 (水)	10倍がゆ さつま芋ペースト みそ汁（上澄み）	煮込み野菜そば ゆし豆腐 フルーツ	煮込み野菜そば ゆし豆腐 フルーツ	野菜おじや	野菜おじや
9日 (木)	お誕生会！ 		お弁当の日	せんべい	せんべい
10日 (金)	10倍がゆ 豆腐ペースト みそ汁（上澄み）	全がゆ 豆腐ササミ玉ねぎ人参のつぶし煮 大根おろし汁	軟飯 豆腐ササミ玉ねぎ人参の柔らか煮 大根おろし汁	パンがゆ	フレンチトースト
11日 (土)	10倍がゆ 人参ペースト みそ汁（上澄み）	煮込み野菜そば バナナミルク	煮込み野菜そば つぶしバナナ	せんべい	せんべい
13日 (月)	10倍がゆ 南瓜ペースト みそ汁（上澄み）	全がゆ 南瓜鶏ひき肉人参のつぶし煮 豆腐玉ねぎのみそ汁	軟飯 南瓜鶏ひき肉人参の柔らか煮 豆腐玉ねぎのみそ汁	フルーツ	フルーツ
14日 (火)	10倍がゆ じゃが芋ペースト みそ汁（上澄み）	マカロニササミじゃが芋人参の煮込み 玉ねぎ春雨スープ	マカロニササミじゃが芋人参の煮込み 玉ねぎ春雨スープ	フルーツ	フルーツ
15日 (水)	10倍がゆ 南瓜ペースト すまし汁	シラスがゆ 魚人参小松菜のつぶし煮 大根おろし汁	シラス入り軟飯 魚人参小松菜の柔らか煮 大根おろし汁	フルーツ	フルーツ

2022

6月



## 離乳食献立表

楚辺すみれ保育園



管理栄養士 石垣美和子

回数	1回食(午前)			おやつ(午後)		
	初期(ごっくん期) 5・6カ月	中期(もぐもぐ期) 7・8ヶ月	後期(かみかみ期) 9・10・11ヶ月	中期(もぐもぐ期) 7・8ヶ月	後期(かみかみ期) 9・10・11ヶ月	
固さの目安	ドロドロ⇒ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 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)	舌でつぶせる固さ 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)	
16日 (木)	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	南瓜がゆ ササミピーマン玉ねぎ人参のつぶし煮 豆腐スープ	南瓜入り軟飯 ササミピーマン玉ねぎ人参の柔らか煮 豆腐スープ	フルーツ	フルーツ	
17日 (金)	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	パンがゆ キャベツ鶏ひき肉豆腐人参のつぶし煮 フルーツ	パン 🍞 キャベツ鶏ひき肉豆腐人参の柔らか煮 フルーツ	シラス野菜おじや	シラス野菜おじや	
18日 (土)	10倍がゆ さつまいもペースト みそ汁(上澄み)	煮込み野菜そば バナナミルク	煮込み野菜そば つぶしバナナ	せんべい	せんべい	
20日 (月)	10倍がゆ 冬瓜のすり流し すまし汁	全がゆ ササミ玉ねぎ人参ピーマンのつぶし煮 冬瓜おろし汁	軟飯 ササミ玉ねぎ人参ピーマンの柔らか煮 冬瓜おろし汁	フルーツ	フルーツ	
21日 (火)	10倍がゆ 大根のすり流し みそ汁(上澄み)	スバゲティ玉ねぎ人参鶏ひき肉のクタクタ煮 大根おろし汁	スバゲティ玉ねぎ人参鶏ひき肉の柔らか煮 大根おろし汁	フルーツ	フルーツ	
22日 (水)	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚人参キャベツのつぶし煮 ヨーグルト	軟飯 白身魚人参キャベツの柔らか煮 ヨーグルト	おろしりんご	フルーツシリアル	
24日 (金)	10倍がゆ 人参ペースト みそ汁(上澄み)	全がゆ ササミ人参ピーマンのつぶし煮 ほうれん草のみそ汁 フルーツ	軟飯 ササミ人参ピーマンの柔らか煮 ほうれん草のみそ汁 フルーツ	パンがゆ	パン 🍞	
25日 (土)	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	煮込み野菜そば バナナミルク	煮込み野菜そば つぶしバナナ	せんべい	せんべい	
27日 (月)	10倍がゆ じゃが芋ペースト みそ汁(上澄み)	全がゆ 鶏ひき肉白菜人参のつぶし煮 玉ねぎスープ	軟飯 鶏ひき肉白菜人参の柔らか煮 玉ねぎスープ	せんべい	せんべい	
28日 (火)	10倍がゆ 大根のすり流し すまし汁	全がゆ 赤魚(皮なし) 冬瓜人参のつぶし煮 大根おろし汁	軟飯 ササミ豆腐白菜の柔らか煮 大根おろし汁	フルーツ	フルーツ	
29日 (水)	10倍がゆ 南瓜ペースト みそ汁(上澄み)	南瓜がゆ ササミ大根人参小松菜のつぶし煮 豆腐のみそ汁	南瓜入り軟飯 ササミ大根人参小松菜のつぶし煮 豆腐のみそ汁	さつまいものミルク煮	さつまいものミルク煮	
30日 (木)	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	人参がゆ ササミ玉ねぎピーマンのつぶし煮 白菜のみそ汁	人参入り軟飯 ササミ玉ねぎピーマンの柔らか煮 白菜のみそ汁	フルーツ	フルーツ	
		<p>☆ 厚生労働省の栄養基準にそって進めていきます。</p> <p>☆ 離乳食は1歳～1歳半頃に完了とし 幼児食へ移っていきます。</p>				

# 6月食育だよ



令和4年 楚辺すみれ保育園

この時期は雨が 続いたかと思えば 晴れの日には蒸し暑くなったりが続きます。いつも 元気なこども達ですが体調管理をしっかりと行いましょう。

給食でも 衛生面に気をつけ 園児の皆さんが 元気に活動できる お手伝いをしたいと思います。

## 6月4日 は虫歯予防デー

**歯は一生使う大切な物です。子供のころから歯によい食習慣を心がけましょう**

### < 歯の健康を守る食生活 >

- \* 主菜 副菜をバランスよく食べる
- \* 歯にダメージを与える 食べ物を控える  
清涼飲料水等 砂糖の摂り過ぎ 注意
- \* おやつは時間を 決めて
- \* よく噛んでんで食べましょう

### < 歯を構成する栄養素 >

たとえば たんぱく質 さらに カルシウムと  
ビタミンがプラス されることで  
丈夫な 歯が作られます。



### < 歯を丈夫にする食べ物は >

肉  魚  卵  豆腐  納豆 

保育乳  牛乳  チーズ  ひじき  こまつな  のり  ヨーグルト  etc