



# 令和6年度 6月献立表



認定こども園ミライズにじ

|    | らんちめにゆー  | 午前おやつ<br>(1~2歳児) | ごごおやつ                       | 熱や力になる<br>黄の食材                      | からだをつくる<br>赤の食材                      | からだの調子を整える<br>緑の食材                                  | その他の食材                                |
|----|--|------------------|-----------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|---|---------------------------------------|
| 1  | ど<br>おやこどん<br>ばなな  | お菓子              | おかし                         | 米・砂糖                                | 鶏肉・かまぼこ・卵                            | 玉ねぎ・人参・ねぎ<br>バナナ                                    | 醤油・みりん・酒<br>煮干しだし                     |
| 3  | げ<br>つ<br>やきそば<br>とうふとほうれんそうのすーぷ<br>おれんじ                                 | 牛乳<br>減塩ぱりんこ     | ★わかめとじゃこ<br>おにぎり            | 焼きそば麺・油<br>ごま油<br>★米★いりごま           | 豚肉・鰹節・青のり<br>豆腐・かにかま<br>★わかめ★ちりめんじゃこ | キャベツ・もやし・人参・ピーマン<br>ほうれん草・玉ねぎ<br>オレンジ               | 焼きそばソース<br>鶏がら・醤油・塩<br>みりん・酒          |
| 4  | か<br>ごはん<br>やきぎょうざ<br>ちゅうかふうぱすたさらだ<br>たまごすーぷ                             | 牛乳<br>ミレービスケット   | ぎゅうにゅう<br>★じゃがいもの<br>おーぶんやき | 米<br>ごま油・砂糖<br>スパゲティ・片栗粉<br>★さつま芋★油 | 餃子<br>ささ身<br>卵・豆腐★鰹節                 | 人参・きゅうり・コーン<br>トマト・レタス・玉ねぎ                          | 酢・醤油・塩<br>鶏がら・酒・みりん                   |
| 5  | す<br>い<br>ごはん<br>さわらのふらい<br>ぶろっこりーさらだ<br>とうにゅうすーぷ                        | 牛乳<br>カルシウムせんべい  | ぎゅうにゅう<br>しろいふうせん           | 米・油<br>パン粉・小麦粉<br>すりごま・砂糖<br>じゃが芋   | 鱈・卵<br>ツナ<br>鶏肉・豆乳                   | ブロッコリー・人参・きゅうり<br>玉ねぎ・しめじ                           | ケチャップ<br>塩・こしょう<br>醤油<br>鶏がら          |
| 6  | も<br>く<br>ずたみなどん<br>きゅうりのすのもの<br>ばなな                                     | 牛乳<br>減塩ぱりんこ     | ぎゅうにゅう<br>★ちーずくつきー          | 米・油・砂糖<br>すりごま★砂糖<br>★小麦粉★バター       | 豚肉<br>しらす干し・わかめ<br>★粉チーズ★牛乳          | 玉ねぎ・人参・小松菜・にら<br>きゅうり<br>バナナ                        | 酢・醤油・塩<br>みりん・酒・鶏がら                   |
| 7  | き<br>ん<br>～かみかみこんだて～<br>とふめし<br>ちくわのいそべあげ<br>とまと<br>はるさめすーぷ              | 牛乳<br>バナナ        | ぎゅうにゅう<br>さらだせんべい           | 米・油<br>小麦粉・片栗粉<br>春雨                | 豆腐・さば水煮缶・油揚げ<br>竹輪・青のり・卵<br>鶏肉       | 人参・ごぼう・グリーンピース<br>生姜<br>トマト<br>テンゲン菜・玉ねぎ・えのき        | 酒・鰹だし<br>醤油・みりん・塩<br>鶏がら              |
| 8  | ど<br>かれーらいす<br>ばなな   | お菓子              | おかし                         | 米・じゃが芋・油                            | 牛肉                                   | 玉ねぎ・人参<br>バナナ                                       | カレールウ                                 |
| 10 | げ<br>つ<br>まーぼーどん<br>ばんさんすー<br>おれんじ                                       | 牛乳<br>カルシウムせんべい  | ぎゅうにゅう<br>ほしたべよ             | 米・ごま油・片栗粉<br>春雨・ごま油・砂糖              | 豚ひき肉・豆腐・味噌<br>ハム・卵                   | 生姜・にんにく・玉ねぎ・人参<br>椎茸・ねぎ・きゅうり<br>オレンジ                | 酒・テンメンジャン<br>鶏がら・醤油<br>塩・酢            |
| 11 | か<br>～おべんとうび～  | 牛乳<br>ミレービスケット   | ぎゅうにゅう<br>★こめこぼんけーき         | ★米粉★きび糖                             | ★卵★牛乳                                |   | ★塩                                    |
| 12 | す<br>い<br>ごはん<br>さばのみそに<br>さんしよくあえ<br>ごもくじる                              | 牛乳<br>減塩ぱりんこ     | ぎゅうにゅう<br>★さつまいもちっぷす        | 米<br>砂糖・春雨<br>すりごま・里芋<br>★さつま芋★油    | 鯖・味噌<br>油揚げ                          | 生姜<br>小松菜・きゅうり・人参<br>ごぼう・大根・ねぎ                      | 醤油・みりん・酒<br>酢・塩・鰹だし<br>★塩             |
| 13 | も<br>く<br>～さんかんび(1・3さい)～<br>ごはん<br>にくじゃが<br>ほうれんそうときりほしだいこんのごまあえ<br>おれんじ | 牛乳<br>バナナ        | ぎゅうにゅう<br>げんえんぱりんこ          | 米<br>こんにやく・じゃが芋<br>砂糖・すりごま          | 牛肉<br>ツナ                             | 玉ねぎ・人参・いんげん<br>ほうれん草・切り干し大根<br>もやし・オレンジ             | 醤油・みりん・酒<br>煮干しだし・塩<br>鰹だし            |
| 14 | き<br>ん<br>～しゅんのあじこんだて～<br>ごはん<br>あじのむにえる<br>じゃがいものかれーきんぴら<br>きゃべつのみそしる   | 牛乳<br>ミレービスケット   | ぎゅうにゅう<br>かるしうむせんべい         | 米<br>小麦粉・バター<br>じゃが芋・油<br>砂糖・いりごま   | 鰹<br>竹輪<br>味噌・油揚げ                    | 人参・ピーマン<br>キャベツ・玉ねぎ・えのき                             | 塩・こしょう<br>みりん・醤油<br>カレー粉・鰹だし<br>煮干しだし |
| 15 | ど<br>はやしらいす<br>おれんじ  | お菓子              | おかし                         | 米・じゃが芋・油                            | 牛肉                                   | 玉ねぎ・人参・しめじ<br>グリーンピース・オレンジ                          | ハヤシルウ<br>ケチャップ                        |
| 17 | げ<br>つ<br>つなさんどばん<br>ぼーくびーんず<br>ばなな                                      | 牛乳<br>減塩ぱりんこ     | ★ゆかりおにぎり                    | ロールパン<br>マヨネーズ<br>じゃが芋<br>砂糖★米      | ツナ<br>大豆・豚肉                          | キャベツ・きゅうり・人参<br>玉ねぎ・人参・トマト缶<br>にんにく・バナナ<br>★ゆかりふりかけ | 塩・こしょう<br>ケチャップ<br>ウスターソース<br>コンソメ・醤油 |
| 18 | か<br>ごはん<br>にくどうふ<br>かきあげ<br>ごーるどきうい                                     | 牛乳<br>カルシウムせんべい  | ぎゅうにゅう<br>★じゃがりこふう          | 米<br>麩・砂糖<br>小麦粉・片栗粉・油<br>★じゃが芋★片栗粉 | 牛肉・焼き豆腐<br>竹輪・卵<br>★粉チーズ             | 玉ねぎ・人参・ねぎ<br>ごぼう・かぼちゃ・ピーマン<br>ゴールドキウイ★人参★パセリ        | 醤油・みりん・酒<br>鰹だし<br>★コンソメ★塩            |

★印は手作りおやつです

- \* 献立表は両面となっています。裏面もご覧ください。
- \* 初めて食べる食材や気になる食材はご家庭で何度か食べさせてくださいますようお願いいたします。
- \* 献立の内容を都合により変更する場合があります。ご了承ください。(クッキング保育や野菜の収穫等)
- \* ※アガーとは海藻などを原料とする植物性ゼリーの素です。
- \* 土曜日の給食は、アレルギー食、離乳食の対応はしておりません。



# 令和6年度 6月の献立

|    | らんちめにゆー   | 午前おやつ<br>(1~2歳児)  | ごごおやつ                      | 熱や力になる<br>黄の食材               | からだをつくる<br>赤の食材                              | からだの調子を整える<br>緑の食材                           | その他の食材                                    |
|----|---|---|----------------------------|------------------------------|--|--|---|
| 19 | すい<br>~さんかんび(2さい)~<br>ごはん<br>さけのしおやき<br>ひじきさらだ<br>もずくのみそしる                  | 牛乳<br>バナナ   | ぎゅうにゅう<br>びすこ              | 米<br><br>ごま油・砂糖<br>じゃが芋      | 鮭<br>ひじき・大豆・竹輪・チーズ<br>もずく・油揚げ・味噌             | きゅうり・人参<br>玉ねぎ                               | 塩・醤油<br>酢・鰹だし<br>煮干しだし                    |
| 20 | もく<br>~まめまめこんだて~<br>ごはん<br>こうやのたまごとし<br>だいずさらだ<br>ばなな                       | 牛乳<br>ミレービスケット<br>   | ぎゅうにゅう<br>★ぎょうざのかわ<br>せんべい | 米<br>油・片栗粉<br>マヨネーズ<br>★餃子の皮 | 鶏肉・高野豆腐・卵<br>かまぼこ・大豆・ツナ<br>★チーズ              | 玉ねぎ・人参・グリーンピース<br>キャベツ・きゅうり<br>バナナ           | 酒・鰹だし・醤油<br>塩・みりん・こしょう<br>★ケチャップ          |
| 21 | きん<br>ごはん<br>さわらのてりやき<br>かぼちゃさらだ<br>なめこのみそしる                                | 牛乳<br>減塩ぱりんこ  | ぎゅうにゅう<br>あんぱんまん<br>せんべい   | 米<br>砂糖<br>マヨネーズ             | 鯖<br><br>油揚げ・味噌                              | 生姜<br>かぼちゃ・きゅうり・レーズン・コーン<br>なめこ・人参・玉ねぎ・ねぎ    | 醤油・みりん・酒<br>塩・こしょう<br>鰹だし                 |
| 22 | ど<br>ちゅうかどん<br>ばなな  | お菓子   | おかし                        | 米・油                          | 豚肉・卵   | 玉ねぎ・人参・チンゲン菜<br>バナナ                          | 塩・こしょう・酒<br>みりん・醤油・鶏がら                    |
| 24 | げつ<br>かれーらいす<br>きゃべつのパーこんどれっしんぐ<br>おれんじ                                     | 牛乳<br>カルシウムせんべい   | ★ぎゅうにゅうもち                  | 米・じゃが芋・油<br>★片栗粉             | 牛肉<br>ベーコン<br>★牛乳★きな粉                        | 人参・玉ねぎ・にんにく<br>キャベツ・小松菜<br>オレンジ              | カレー粉・カレールウ<br>コンソメ<br>酢・塩・醤油              |
| 25 | か<br>ごはん<br>ぐいりあつやきたまごやき<br>れいしゃぶさらだ<br>すましじる                               | 牛乳<br>減塩ぱりんこ  | ぎゅうにゅう<br>さつぼろぼと           | 米<br>砂糖                      | 卵・ツナ・ひじき<br>豚肉<br>わかめ・かまぼこ                   | 玉ねぎ・ねぎ<br>キャベツ・もやし・きゅうり<br>人参・玉ねぎ            | 鰹だし・昆布だし<br>塩・醤油・みりん<br>酢・レモン汁            |
| 26 | すい<br>ごはん<br>さばのしおやき<br>きりぼしだいこんのあえもの<br>かぼちゃのみそしる                          | 牛乳<br>バナナ   | ★ぶどうゼリー                    | 米<br>砂糖・ごま油                  | 鯖<br>わかめ<br>味噌                               | きゅうり・切り干し大根<br>コーン・人参・かぼちゃ<br>玉ねぎ・しいたけ・ねぎ    | 塩・酢・醤油<br>鰹だし・煮干しだし<br>★※アガー<br>★ぶどうジュース  |
| 27 | もく<br>~かるしうむこんだて~<br>ごはん<br>こまつなとさくらえびのふりかけ<br>ししゃもふりつたー<br>おんやさい<br>かきたまじる | 牛乳<br>ミレービスケット<br> | ぎゅうにゅう<br>じゃこきぶん           | 米<br>マヨネーズ・小麦粉<br>油・さつまい     | 桜えび・鰹節<br>ししゃも<br>卵・豆腐                       | 小松菜<br>ブロッコリー<br>ほうれん草・人参・玉ねぎ                | みりん・醤油<br>ベーキングパウダー<br>塩<br>鰹だし           |
| 28 | きん<br>~たんじょうかい~<br>さんしよくごはん<br>たんどりーちきん<br>ぶろっこりー<br>ちやうだー                  | 牛乳<br>カルシウムせんべい   | ★みにぼふえ                     | 米<br>じゃが芋・バター<br>★コーンフレーク    | 大豆・わかめ<br>鶏肉・無糖ヨーグルト<br>ベーコン・牛乳<br>★ホイップクリーム | にんにく・生姜<br>ブロッコリー<br>玉ねぎ・人参・しめじ<br>★バナナ★みかん缶 | カレー粉・塩<br>ケチャップ<br>コンソメ・こしょう<br>★たべっ子どうぶつ |
| 29 | ど<br>つなのれいせいぱすた<br>おれんじ   | お菓子   | おかし                        | スパゲティ・油                      | ツナ   | 玉ねぎ・トマト缶・パセリ粉<br>オレンジ                        | 塩・こしょう<br>醤油                              |



6月は  
食育月間です









## ゆっくりよく噛むことの大切さ

「食べる機能」は生まれてから学習する機能です。子どもは、食べる経験を積み重ねながら、食材に応じた噛む、飲み込むができるようになります。「よく噛んで食べること」の目的は食事をおいしく、楽しく、安全に食べることです。子どもの発達に合わせた食事支援を心がけましょう。

### ★「食べる機能」の発達について

離乳食期以降、子どもの「食べる機能」は著しく発達します。子どもの「食べる」をよく観察してみましょう。

| 押しつぶし機能   | すりつぶし・咀嚼機能  | 前歯でかじり取る機能  |
|---|---|---|
| 口を閉じて舌と上あごで押しつぶす  | 左右に動かしながら歯茎や歯ですりつぶす   | 一口量を覚えて適量をかじり取りながら食べる   |
|  |  |  |
| [NG]口を開けて食べる<br>上手に噛めず丸飲みになる  | [NG]ガチガチと上下に動く<br>上手に噛めない   | [NG]口に詰め込む<br>上手に噛めない・飲み込みでない   |
|  |  |  |

### ★「ゆっくりよく噛む」メリット

噛むことは安全に食べるために重要なだけでなく、健康にも影響を与えます。

#### ・脳の働きを活性化する

咀嚼により脳に流れる血液が増加。脳細胞が刺激されて脳の働きを活性化する

#### ・言葉の発音がはっきりする

口の周りの筋肉をよく使うことで、発音がよくなり、表情も豊かになる

#### ・味覚の発達を促す

唾液がでて、食べ物そのものの味を感じることができる

#### ・あごが発達する

咀嚼の刺激によりあごの骨が成長し、永久歯が正しく並ぶスペースができる

#### ・胃腸の働きを助ける

唾液と混ぜ合わせながら食べ物小さくすることで、消化しやすくなる

#### ・むし歯を予防する

唾液で歯を洗浄することができるため、口の中をきれいに保つことができる

#### ・肥満を予防する

ゆっくりよく噛むことで、満腹感が生まれ、食べ過ぎを防ぐ

### ★「よく噛むこと」につながる食環境

人は食べ物を目にするると自然に唾液がでて、消化の準備を始めます。食事の時には、おもちゃやテレビなど、気がそれるものを遠ざけて、食事に集中できる環境を作ることが大切です。また、空腹で食事の時間を迎えることも大切です。

おなかすいた！  
ごはん何かな

