



令和6年度 6月献立表

認定こども園 ミライズそら

	らんちめにゆー	午前おやつ (1~2歳児)	ごごおやつ	熱や力になる 黄の食材	からだをつくる 赤の食材	からだの調子を整える 緑の食材	その他の食材
1	ど けちやつぶらいす やさいすーぷ	減塩ぱりんこ	ぎゅうにゅう ぼたぼたやき	米・油・バター じゃが芋	鶏肉	ミックスベジタブル 人参・玉ねぎ	コンソメ・こしょう 鶏がら・醤油・みりん ケチャップ・塩
3	げつ まーぼーどん なむる おれんじ	牛乳 減塩ぱりんこ	ぎゅうにゅう ★ちーずくつきー	米・ごま油・片栗粉 すりごま・きび糖 ★小麦粉★バター	豚ひき肉・豆腐・味噌 ★粉チーズ★牛乳	生姜・にんにく・玉ねぎ・人参 椎茸・ねぎ・もやし・ほうれん草 切り干し大根・オレンジ	酒・テンメンジャン 鶏がら・醤油・塩・酢 ★ベーキングパウダー
4	か ごはん やきぎょうざ ちゅうかふうばすたさらだ たまごすーぷ	牛乳 ミレービスケット	ぎゅうにゅう ★さつまいもちっぷ	米・油 ごま油・きび糖 スパゲティー・片栗粉 ★さつま芋★油	餃子 ハム 卵・ささ身	人参・きゅうり・コーン トマト・レタス・玉ねぎ	酢・醤油・塩 鶏がら・酒・みりん
5	すい ごはん さけのしおやき さんしよくあえ もずくのみそしる	牛乳 チーズ	ぎゅうにゅう びすこ	米 すりごま・きび糖 じゃが芋	鮭 もずく・油揚げ・味噌	小松菜・きゅうり・人参 玉ねぎ	塩・醤油 鰹だし 煮干しだし
6	もく おべんとうび	牛乳 いわしっこ	ぎゅうにゅう ★こめこぼんけーき	★米粉★きび糖	★卵★牛乳		★塩
7	きん ～かみかみこんだて～ とふめし ちくわのいそべあげ とまと はるさめすーぷ	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう さらだせんべい	米・油 小麦粉・片栗粉 春雨	豆腐・さば水煮缶・油揚げ 竹輪・青のり・卵 鶏肉	人参・ごぼう・グリーンピース 生姜 トマト チンゲン菜・玉ねぎ・えのき	酒・鰹だし 醤油・みりん・塩 鶏がら
8	ど かれーらいす ばなな	減塩ぱりんこ	ぎゅうにゅう びすこ	米・油 じゃが芋	鶏肉	人参・玉ねぎ バナナ	カレールウ カレー粉・コンソメ
10	げつ やきそば ちゅうかすーぷ おれんじ	牛乳 チーズ	★わかめとじゃこ おにぎり	焼きそば麺・油 ごま油 ★米★いりごま	豚肉・鰹節・青のり 豆腐・かにかま ★わかめ★ちりめんじゃこ	キャベツ・もやし・人参・ピーマン ほうれん草・玉ねぎ オレンジ	焼きそばソース 鶏がら・醤油・塩 みりん・酒
11	か すたみなどん きゅうりのすのもの ばなな	牛乳 ミレービスケット	ぎゅうにゅう ★じゃがりこふう	米・油 きび糖・すりごま ★米粉★マヨネーズ ★じゃが芋★片栗粉	豚肉 わかめ・ちりめんじゃこ ★粉チーズ	にんにく・生姜・玉ねぎ・人参 にら・小松菜 きゅうり・バナナ ★人参★パセリ	醤油・みりん・塩 酒・鶏がら 酢 ★コンソメ
12	すい ごはん さわらのふらい ぶろっこりーさらだ とうにゅうすーぷ	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう しろいふうせん	米・油 パン粉・小麦粉 すりごま・きび糖 じゃが芋	鰯・卵 ツナ ベーコン・豆乳	ブロッコリー・人参・きゅうり 玉ねぎ・しめじ	ケチャップ 塩・こしょう 醤油 コンソメ
13	もく ～まめまめこんだて～ ごはん こうやのたまごとし だいずさらだ ばなな	牛乳 いわしっこ	ぎゅうにゅう ★じゃがいもの おーぶんやき	米 油・片栗粉 マヨネーズ ★じゃが芋	鶏肉・高野豆腐・卵 かまぼこ・大豆・ツナ ★鰹節	玉ねぎ・人参・グリーンピース キャベツ・きゅうり バナナ	酒・鰹だし・醤油 塩・みりん こしょう
14	きん ～しゅんのあじこんだて～ ごはん あじのしおやき じゃがいものかれーきんぴら きゃべつのみそしる	牛乳 減塩ぱりんこ	ぎゅうにゅう かるしむせんべい	米 じゃが芋・油 きび糖・いりごま	鰯 竹輪 味噌・油揚げ	人参・ピーマン キャベツ・玉ねぎ・えのき	塩・みりん・醤油 カレー粉・鰹だし 煮干しだし
15	ど はやしらいす ばなな	減塩ぱりんこ	ぎゅうにゅう しろいふうせん	米・油 じゃが芋	牛肉	人参・玉ねぎ	ハヤシルウ コンソメ
17	げつ つなさんどぱん ぼーくびーんず ばなな	牛乳 ミレービスケット	★ゆかりおにぎり	コッペパン ロールパン(1.2歳児) マヨネーズ・じゃが芋 きび糖★米	ツナ 大豆・豚肉	キャベツ・きゅうり・人参 玉ねぎ・人参・トマト缶 にんにく・バナナ ★ゆかりふりかけ	塩・こしょう ケチャップ ウスターソース コンソメ・醤油

★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いません。



令和6年度 6月の献立

	らんちめにゆー	午前おやつ (1~2歳児)	ごごおやつ	熱や力になる 黄の食材	からだをつくる 赤の食材	からだの調子を整える 緑の食材	その他の食材
18	ごはん にくどうふ かきあげ ごーるどきうい	牛乳 いわしっこ	ぎゅうにゅう ほしたべよ	米 麩・きび糖 小麦粉・片栗粉 油	牛肉・焼き豆腐 竹輪・卵	玉ねぎ・人参・ねぎ ごぼう・かぼちゃ・ピーマン ゴールドキウイ	醤油・みりん・酒 鰹だし
19	ごはん さばのみそに はるさめのすのもの ごもくじる	牛乳 減塩ぱりんこ	ぎゅうにゅう ★ぎょうざのかわ せんべい	米 きび糖・春雨 里芋 ★餃子の皮	鯖・味噌 ハム 油揚げ	生姜 きゅうり・コーン ごぼう・人参・ねぎ・大根	醤油・みりん・酒 酢・塩・鰹だし ★ケチャップ
20	ごはん にくじゃが ほうれんそうとつなのあえもの おれんじ	牛乳 チーズ	ぎゅうにゅう げんえんぱりんこ	米 こんにやく・じゃが芋 きび糖・すりごま	牛肉 ツナ	玉ねぎ・人参・いんげん ほうれん草・もやし オレンジ	醤油・みりん・酒 煮干しだし・塩 鰹だし
21	ごはん さわらのてりやき かぼちゃさらだ なめこのみそしる	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう ぶるーべりー うえはーす	米 きび糖 マヨネーズ	鯖 チーズ 油揚げ・味噌	生姜 かぼちゃ・きゅうり・コーン なめこ・人参・玉ねぎ・ねぎ	醤油・みりん・酒 塩・こしょう 鰹だし
22	たまごとじどん ばなな	減塩ぱりんこ	ぎゅうにゅう さらだせんべい	米・油	竹輪・卵	玉ねぎ・人参	
24	かれーらいす ひじきさらだ おれんじ	牛乳 減塩ぱりんこ	★ぎゅうにゅうもち	米・油 じゃが芋 ごま油・きび糖 ★片栗粉	牛肉 ひじき・大豆・竹輪 チーズ ★牛乳★きな粉	人参・玉ねぎ・にんにく きゅうり	カレー粉 コンソメ カレールウ 酢・塩・醤油
25	ごはん たまごやき れいしやぶさらだ すましじる	牛乳 いわしっこ	ぎゅうにゅう さっぽろぼと	米 きび糖	卵・ツナ・ひじき 豚肉 わかめ・かまぼこ	ねぎ キャベツ・もやし・きゅうり 人参・玉ねぎ	鰹だし・塩 醤油・みりん 酢・レモン汁
26	ごはん さばのしおやき きりほしだいこんのあえもの かぼちゃのみそしる	牛乳 バナナ	★ぶどうゼリー	米 きび糖・ごま油	鯖 わかめ 味噌	コーン・切り干し大根 きゅうり・人参・かぼちゃ 玉ねぎ・しいたけ・ねぎ	塩・酢・醤油 鰹だし・煮干しだし ★※アガー ★ぶどうジュース
27	～たんじょうかい～ さんしよくごはん たんどりーちきん ぶろっこりー ちやうだー	牛乳 チーズ	★みにぼふえ	米 じゃが芋・バター ★コーンフレーク	大豆・わかめ 鶏肉・無糖ヨーグルト ベーコン・牛乳 ★ホイップクリーム	にんにく・生姜 ブロッコリー 玉ねぎ・人参・しめじ ★バナナ★みかん缶	カレー粉・塩 ケチャップ コンソメ・こしょう ★たべっ子どうぶつ
28	～かるしうむこんだて～ ごはん こまつなとさくらえびのふりかけ ししやもふりったー おんやさい かきたまじる	牛乳 ミレービスケット	ぎゅうにゅう じゃこきぶん	米 ごま油 マヨネーズ・小麦粉 油・さつま芋	桜えび・鰹節 ししやも・牛乳 卵・豆腐	小松菜 ブロッコリー ほうれん草・人参・玉ねぎ	みりん・醤油 ペーキングパウダー 塩 鰹だし
29	つなびらふ やさいすーぷ	減塩ぱりんこ	ぎゅうにゅう ほしたべよ	米・バター じゃが芋	ツナ	ミックスベジタブル 玉ねぎ・人参	コンソメ・こしょう 鶏がら・醤油・みりん

ゆっくりよく噛むことの大切さ

★「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

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させる。



・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。



・胃腸の働きを助ける

唾液と混ぜ合わせながら食べ物を小さくすることで、消化しやすくなる。



・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。



・言葉の発音をはっきりする

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。



・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。

・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。



・料理は「食べる教材」と考える

噛む機能を育てる上で、食べ物は学習のための教材と言えます。調理は、機能獲得のための「教材づくり」と考え、子どもをよく観察し、子どもの発達に合わせて行うことが大切です。

ステップ1

子どもの食べる機能の発達を把握



子どもの食べる様子を観察して調理に活かしましょう。

ステップ2

子どもに合わせた調理形態にする



硬いものを扱う場合は、刻んで小さくするのではなく、大きいまやわらかくして順次硬くしましょう。

・噛む強さより回数を重視する

「よく噛む」とは、ほったやあごを動かす回数を増やすことです。食べ物を食べる時には、あごを上下、左右に動かしますが、最近では上下だけで、左右に動かすことが苦手な子どもが増えています。硬いものをガチガチと噛むのではなく、モグモグと口を閉じた状態でよく噛んでゆっくり食べることが大切です。

× 口を開けた状態での上下の動き ○ 口を閉じた状態での上下・左右の動き



★ゆっくりとよく噛むためのポイント

・水分をとるタイミングに注意する

多くの食べ物が口の中に入っている状態で茶などを摂取すると、まだ噛まれていない食べ物を丸飲みしてしまいます。食べ物を口に入れて、飲み込むまでの間は、水分を補わない方が、料理を味わうこともできます。水分は食べ物が口の中からなくなった後に飲むことを習慣にしましょう。

・時間と心にゆとりを持つ

子どもが食べている時に、「早く食べなさい」と急がせたり、苦手なものを無理に食べさせてしまうと、噛まずに飲み込む癖がつきやすくなります。子どもの食が進まない時には、声をかけ、一口食べさせてあげながら、スピードアップをはかりましょう。周囲の大人がおおらかな気持ちで接してあげることが大切です。