



6月離乳食予定献立表



6月	昼 食						おやつ 午後3:00 8・9ヶ月頃から
	離乳後期(9~11ヶ月)		離乳中期(7~8ヶ月)		離乳前期(5~6ヶ月)		
	歯茎でつぶせるかたさ		舌でつぶせるかたさ		なめらかにすりつぶした状態		
	献立		献立		献立		
1 月	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	煮りんご 育児用ミルク
	トマトスープ	トマト/玉ねぎ/豆腐	トマトスープ	トマト/玉ねぎ/豆腐	だし汁		
	肉と野菜の柔らかか煮	肉/人参/じゃが芋/ヘチマ/なす 人参	肉と野菜の柔らかか煮	肉/人参/じゃが芋/ヘチマ/なす 人参	野菜ペースト	玉ねぎ/人参/トマト/じゃが芋 豆腐	
2 火	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	キャベツのみそ汁	キャベツ/じゃが芋/人参	キャベツのみそ汁	キャベツ/じゃが芋/人参	だし汁		
	魚のほぐし	魚	煮魚	魚	野菜ペースト	キャベツ/じゃが芋/人参/ 小松菜	
3 水	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	果物(オレンジ) 育児用ミルク
	野菜スープ	チンゲン菜/わかめ	野菜スープ	チンゲン菜/わかめ	だし汁		
	そぼろ煮	大根/肉/人参	そぼろ煮	大根/肉/人参	野菜ペースト	チンゲン菜/大根/人参	
4 木	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	焼き芋(茹で) 育児用ミルク
	山東菜のみそ汁	豆腐/山東菜	山東菜のみそ汁	豆腐/山東菜	だし汁		
	炒め煮	麩/キャベツ/玉ねぎ/もやし/肉	炒め煮	麩/キャベツ/玉ねぎ/もやし/肉	野菜ペースト	山東菜/キャベツ/玉ねぎ 豆腐	
5 金	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	玉ねぎのみそ汁	玉ねぎ/人参	玉ねぎのみそ汁	玉ねぎ/人参	だし汁		
	肉と野菜の柔らかか煮	肉/玉ねぎ/ピーマン/赤ピーマン	肉と野菜の柔らかか煮	肉/玉ねぎ/ピーマン/赤ピーマン	野菜ペースト	玉ねぎ/人参/きゅうり	
6 土	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	味噌風味おじや 育児用ミルク
	玉ねぎのスープ	玉ねぎ	玉ねぎのスープ	玉ねぎ	だし汁		
	肉と野菜の柔らかか煮	肉/人参/キャベツ/もやし/ピーマン	肉と野菜の柔らかか煮	肉/人参/キャベツ/もやし/ピーマン	野菜ペースト	玉ねぎ/人参/キャベツ	
8 月	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	ほうれん草のみそ汁	ほうれん草	ほうれん草のみそ汁	ほうれん草	だし汁		
	豆腐ハンバーグ	肉/玉ねぎ/ピーマン/豆腐	豆腐ハンバーグ	肉/玉ねぎ/ピーマン/豆腐	野菜ペースト	ほうれん草/玉ねぎ/キャベツ/ 人参	
9 火	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	果物(オレンジ) 育児用ミルク
	冬瓜のみそ汁	冬瓜/豆腐/わかめ	冬瓜のみそ汁	冬瓜/豆腐/わかめ	だし汁		
	肉じゃが風	じゃが芋/人参/玉ねぎ/肉	肉じゃが風	じゃが芋/人参/玉ねぎ/肉	野菜ペースト	冬瓜/じゃが芋/人参/玉ねぎ 豆腐	
10 水	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	焼き芋(茹で) 育児用ミルク
	レバーのみそ汁	レバー/じゃが芋/人参	じゃが芋のみそ汁	じゃが芋/人参	だし汁		
	魚のほぐし	魚	煮魚	魚	野菜ペースト	じゃが芋/人参/オクラ/ きゅうり	
11 木	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	ホットケーキ 育児用ミルク
	大根のみそ汁	大根/わかめ	大根のみそ汁	大根/わかめ	だし汁		
	パパイヤの柔らかか煮	肉//パパイヤ/人参	パパイヤの柔らかか煮	肉//パパイヤ/人参	野菜ペースト	キャベツ/トマト/玉ねぎ/ 人参	
12 金	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	ゆし豆腐	ゆし豆腐	ゆし豆腐	ゆし豆腐	だし汁		
	煮魚	魚/玉ねぎ	煮魚	魚/玉ねぎ/人参	野菜ペースト	玉ねぎ/人参	
13 土	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	パン粥~トースト 育児用ミルク
	じゃがいものスープ	じゃが芋/コーン	じゃがいものスープ	じゃが芋/コーン	だし汁		
	そぼろ煮	肉/玉ねぎ/人参/ピーマン	そぼろ煮	肉/玉ねぎ/人参/ピーマン	野菜ペースト	じゃが芋/玉ねぎ/人参/ かぼちゃ	
	茹で(焼き)野菜	かぼちゃ	茹で(焼き)野菜	かぼちゃ			

6月	昼 食						おやつ 午後3:00 8・9ヶ月頃から
	離乳後期(9~11ヶ月)		離乳中期(7~8ヶ月)		離乳前期(5~6ヶ月)		
	歯茎でつぶせるかたさ		舌でつぶせるかたさ		なめらかにすりつぶした状態		
	献立		献立		献立		
15 月	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	味噌風味おじや 育児用ミルク
	トマトスープ	トマト	トマトスープ	トマト	だし汁		
	肉じゃが風	玉ねぎ/肉/じゃが芋/人参	肉じゃが風	玉ねぎ/肉/じゃが芋/人参	野菜ペースト	トマト/玉ねぎ/じゃが芋/ 人参	
	煮浸し	きゅうり	煮浸し	きゅうり			
16 火	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	ホットケーキ (きなこ) 育児用ミルク
	キャベツのみそ汁	キャベツ/豆腐/わかめ	キャベツのみそ汁	キャベツ/豆腐/わかめ	だし汁		
	煮付け	肉/大根	煮付け	肉/大根	野菜ペースト	キャベツ/大根/白菜/人参	
	おかか煮	白菜/人参/オクラ	おかか煮	白菜/人参/オクラ	豆腐ペースト	豆腐	
17 水	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜かゆ 育児用ミルク
	野菜スープ	玉ねぎ/人参/キャベツ/肉	野菜スープ	玉ねぎ/人参/キャベツ/肉	だし汁		
	ポテトサラダ風	じゃが芋/きゅうり//パプリカ(赤)/人参	ポテトサラダ風	じゃが芋/きゅうり//パプリカ(赤)/人参	野菜ペースト	玉ねぎ/人参/キャベツ/ じゃが芋	
	果物	すいか	果物	すいか			
18 木	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	パン粥~トースト 育児用ミルク
	冬瓜のスープ	冬瓜	冬瓜のスープ	冬瓜	だし汁		
	そぼろ煮	なす/肉/豆腐/人参/トマト	そぼろ煮	なす/肉/豆腐/人参/トマト	野菜ペースト	冬瓜/人参/トマト/きゅうり	
	煮浸し	きゅうり/もやし	煮浸し	きゅうり/もやし	豆腐ペースト	豆腐	
19 金	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	煮りんご 育児用ミルク
	山東菜のみそ汁	豆腐/山東菜	豆腐のみそ汁	豆腐/山東菜	だし汁		
	魚のほくし	魚	煮魚	魚	野菜ペースト	山東菜/人参/小松菜	
	煮浸し	もやし/人参/小松菜	煮浸し	もやし/人参/小松菜	白身魚ペースト	魚	
20 土	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	味噌風味おじや 育児用ミルク
	トマトスープ	トマト	トマトスープ	トマト	だし汁		
	野菜と肉の柔らか煮	肉/玉ねぎ/人参	野菜と肉の柔らか煮	肉/玉ねぎ/人参	野菜ペースト	トマト/玉ねぎ/人参/きゅうり	
	煮浸し	きゅうり	煮浸し	きゅうり			
22 月	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	煮りんご 育児用ミルク
	冬瓜のみそ汁	冬瓜	冬瓜のみそ汁	冬瓜	だし汁		
	そぼろ煮	肉/人参/キャベツ	そぼろ煮	肉/人参/キャベツ	野菜ペースト	冬瓜/人参/キャベツ/ブ ロッコリー	
	茹で野菜	ブロッコリー/人参	煮浸し	ブロッコリー/人参			
24 水	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜かゆ 育児用ミルク
	ハチマのみそ汁	ハチマ/豆腐	ハチマのみそ汁	ハチマ/豆腐	だし汁		
	煮魚	魚/ほうれん草/玉ねぎ/人参	煮魚	魚/ほうれん草/玉ねぎ/人参	野菜ペースト	ほうれん草/玉ねぎ/人参	
					白身魚ペースト	魚	
25 木	スパゲティの柔らか煮	スパゲティ/玉ねぎ/人参/肉/しらす	しらす粥	米/しらす	10倍粥	米	野菜かゆ 育児用ミルク
	白菜のスープ	白菜	白菜のスープ	白菜	だし汁		
	茹で野菜	かぼちゃ	野菜と肉の柔らか煮	玉ねぎ/人参/肉	野菜ペースト	白菜/玉ねぎ/人参/かぼ ちゃ	
			茹で野菜	かぼちゃ			
26 金	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	果物(バナナ) 育児用ミルク
	大根のみそ汁	大根/わかめ	大根のみそ汁	大根/わかめ	だし汁		
	肉の野菜あんかけ	肉/玉ねぎ/ピーマン/赤 ピーマン	肉の野菜あんかけ	肉/玉ねぎ/ピーマン/赤 ピーマン	野菜ペースト	大根/玉ねぎ/きゅうり/人 参	
	煮浸し	モウイ/きゅうり/人参	煮浸し	モウイ/きゅうり/人参			
27 土	パン(米)粥~パン	パン(米)	パン(米)粥	パン(米)	10倍粥	米	しらすがゆ 育児用ミルク
	玉ねぎのスープ	玉ねぎ/コーン	玉ねぎのスープ	玉ねぎ/コーン	だし汁		
	野菜と肉の柔らか煮	キャベツ/玉ねぎ/肉	野菜と肉の柔らか煮	キャベツ/玉ねぎ/肉	野菜ペースト	玉ねぎ/キャベツ/きゅうり	
	果物	バナナ	果物	バナナ			
29 月	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	果物(オレンジ) 育児用ミルク
	じゃが芋のみそ汁	じゃが芋/人参	じゃが芋のみそ汁	じゃが芋/人参	だし汁		
	豆腐のおやき(青のり)	豆腐/玉ねぎ	豆腐のおやき(青のり)	豆腐/玉ねぎ	野菜ペースト	じゃが芋/人参/玉ねぎ	
					豆腐ペースト	豆腐	
30 火	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	焼き芋(茹で) 育児用ミルク
	豆腐のみそ汁	豆腐/玉ねぎ	豆腐のみそ汁	豆腐/玉ねぎ	だし汁		
	そぼろ煮	肉/玉ねぎ/人参/小松菜	そぼろ煮	肉/玉ねぎ/人参/小松菜	野菜ペースト	玉ねぎ/人参/小松菜/オク ラ	
	煮浸し	オクラ/人参	煮浸し	オクラ/人参	豆腐ペースト	豆腐	

* 離乳初期の野菜ペーストは、素材の味を知る・食べることを慣らすため食材ごとのペーストを準備します

* お子さんの月齢や発達を考慮し、離乳食の内容や量を個々に合わせて無理なくすすめていきます

* 食事や栄養に関して気になること等ありましたら、担任保育士や市の栄養士にご相談ください

6月予定献立表

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前のおやつ	1	はちゅ棒	2	五穀のビスケット	3	ハーベストセサミ	4	カルシウムウエハース	5	丸ポウロ	6	麦菓子
昼食	夏野菜カレー ゴーヤーの白和え きになる野菜ジュース		ごはん みそ汁(キャベツ) 白身魚のアーサ天ぷら 黄桃 和え物		麻婆大根丼 中華スープ ごぼうサラダ バナナ		麦ごはん みそ汁 麩チャンプルー パイン缶 チキンのマーマレード煮		ごはん みそ汁(玉ねぎ) 豚のしょうが炒め 春雨の和え物		ケチャップ風味焼きそば バナナ 牛乳	
3時のおやつ	りんごマフィン 牛乳		きなこスコーン 牛乳		黒糖蒸パン オレンジ 牛乳		野菜のかきあげ 牛乳		ヒラヤチー 麦茶		青菜おむすび お茶・麦茶	
午前のおやつ	8	動物ビスケット	9	焼き芋	10	棒チーズ	11	ぼたぼた焼き	12	豆乳(フルーツ味)	13	Feウエハース
昼食	ごはん みそ汁(ほうれん草) 照り焼きハンバーグ キャベツの和え物		ごはん みそ汁 カレー肉じゃが ちくわの磯辺揚げ		麦ごはん レバーのみそ汁(ちむしんじ) 鮭のコーンクリーム焼き おくらのみ和え みかん缶		ごはん みそ汁(大根) 鶏かつ トマト パパイアの和え物		ごはん ゆし豆腐 黄桃 スルルーの南蛮漬け いんげんのごまマヨ和え		チキンライス じゃが芋とコーンのスープ ペイクドかぼちゃ	
3時のおやつ	紅芋サターアンダギー 麦茶		焼麩のフレンチトースト オレンジ 牛乳		芋天ぷら 麦茶		マーブルケーキ 牛乳		亀の甲せんべい パイン 牛乳		いちごジャムサンド 牛乳	
午前のおやつ	15	ビスコ	16	カル鉄スティック	17	カルシウムせんべい	18	バナナ	19	野菜スティック	20	星たべよ
昼食	チキンカレー スティックきゅうり ヨーグルト		ごはん みそ汁(キャベツ) 豚肉と大根の煮付け 白菜のおかか和え		お子様ランチ 野菜スープ バーベキューチキン ポテトサラダ すいか		スタミナ丼 冬瓜のすり流し きゅうりともやしの和え物		マージンごはん みそ汁(豆腐) さばの竜田揚げ もやしの中華風和え物		ポークカラंगा(ケニア) トマトのツナ和え パイン缶	
3時のおやつ	おからクッキー 牛乳		きなこドーナツ 牛乳		生クリームケーキ 牛乳		トライアングル 牛乳		いちごマフィン りんご 牛乳		タンナファクルー 牛乳	
午前のおやつ	22	五穀のビスケット	23		24	ぶどうゼリー	25	アンパンマンせんべい	26	焼き芋	27	豆乳ウエハース
昼食	ごはん イナムドゥッチ 千切りイリチー 野菜のマヨネーズ和え 黄桃		いれいひ 慰霊の日 		ごはん みそ汁 白身魚の西京焼き ほうれん草としめじの炒め物		鶏ごぼうの和風パスタ 白菜と春雨のスープ かぼちゃサラダ		ごはん みそ汁(大根) 焼きチキンの野菜あんかけ モウイのサラダ		ホットドック きゅうりとささみのサラダ バナナ 牛乳	
3時のおやつ	黒棒 りんご 牛乳				手作り桑茶ちんすこう 牛乳		キャラメルバナナケーキ オレンジ 牛乳		クレープ(県産パイン) バナナ 牛乳		おにぎり(じゃこおかか) お茶・麦茶	
午前のおやつ	29	マリービスケット	30	カルシウムせんべい	お口を育てよう! ★「ごはん」で練習 <注目ポイント> <input type="checkbox"/> 一口量が適切かどうか確認しましょう。 <input type="checkbox"/> 食べ方を観察し、一口ごとに噛む回数を増やすように支援しましょう。 <input type="checkbox"/> 口の中に食べ物が無くなってから、次の一口を食べるようにすすめましょう。							
昼食	マージンごはん みそ汁 のり塩から揚げ ゴーヤーチャンプルー		三色ごはん オクラのごま和え 黄桃									
3時のおやつ	せんべい オレンジ 牛乳		フライドおさつ バナナ 牛乳									

毎日食べているごはんは、意外に噛みごたえのある食品です。
ごはんは、噛めば噛むほど甘みを感じることができるので、
咀嚼の練習をするには最適です!



給食だより6月号

お口を育てて「美味しい」を安全に！

6月は「食育月間」です。今月は、子どもたちが一生使い続ける「お口の機能」にスポットを当てます。給食の時間に練習している「正しく噛んで飲み込む力」は、健やかな成長の土台になり、豊かな生活の基礎を築きます。

★「噛むこと」の大切さ



1・「噛むこと」は安全に飲み込むための準備

食べ物を細かく噛み砕き、唾液と混ぜ合わせて「飲み込みやすい塊（食塊）」にすることで、これが不十分だと、喉に詰まらせる「誤嚥（ごえん）」のリスクが高まってしまいます。

2・体を動かすための「スイッチ」

単に飲み込むだけでなく、噛むことで以下のような「育ち」を促す目的があります。

- ・消化・吸収の助け
唾液に含まれる酵素が消化を助け、胃腸への負担を軽くします。
- ・脳への刺激
噛むことで咀嚼筋が動き、顎周辺の血流が促進されます。脳の働きとの関連も研究されています。
- ・口の筋肉を鍛える
噛むことで口周りの筋肉が発達し、口腔機能全体の発達を支えます。
- ・顎を育てて歯並びを整える
永久歯がきれいに並ぶためのスペースを作ります。



3・「おいしい！」を感じるための「探求」

「噛むこと」の一番の醍醐味は味わうことです。

- ・味覚の発達：よく噛むことで、素材本来の甘みや旨みが溶け出し、味覚が豊かになります。
- ・満腹感：脳の満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぎます。

★声かけで「食べる力」を後押し

毎日の食事中、ついつい焦って声を掛けてしまうことはありませんか？ ほんの少し言葉を添えるだけで、子どもの「カミカミ」を促す魔法の声掛けに変わります。

早く食べて！ NG!

お口に もっと入れて！ NG!

遊びながら 食べない！ NG!

焦ると「丸飲み」の癖がつき、窒息や誤嚥の危険が高まります。

詰め込みすぎは喉を詰まらせる原因。適切な「一口量」を覚えることが大切です。

意識が他に飛ぶと、飲み込むタイミングを逃しやすくなります。

Good!
モグモグ、いい音がするね！

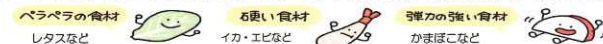
Good!
リスさんみたいに、少しずつカミカミしよう

Good!
今日は何が入っているかな？ お野菜の色を見てごらん

★発達に合わせた食事で咀嚼力アップ

子どもにとって食事は「食べる教材」です。安全に無理なく食べられるように工夫しましょう。

- ひき肉のようにバラバラして口の中でまとまりにくい場合は、片栗粉等を使ってまとめましょう。
- さつま芋やトマトのように皮が口の中に残ることを嫌がる場合は、皮をとって提供しましょう。
- パンのように唾液を吸う食材は、飲み物と一緒に提供しましょう。
- かじり取れるやわらかさの食材は、あえて大きいまま提供しましょう。
- 子どもが食べやすいやわらかさになるまでしっかりと加熱をしましょう。
- 蒸し焼きにするなど、しっとりと仕上げることを心がけましょう。
- バラバラの食材など、子どもにとって食べにくい食材は、無理に提供することを控えましょう。



日付	材 料 名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)		
	熱と力になるもの	血や肉や骨になる物	体の調子を整えるもの
1月	胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、○三温糖、○無塩バター、押麦、マヨネーズ、油、すりごま(白)、小麦粉	豚肉(ロース・皮下脂肪なし)、豆腐、○卵、○牛乳、○牛乳	玉ねぎ、ゴーヤー、人参、トマト、なす、ヘチマ、○りんご1/8個、○りんごジャム
2月	胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、小麦粉、○無塩バター、○三温糖、油、砂糖、新玄	キングフィレ(切り身・骨皮なし)、○保育乳(調理性)、卵、油揚げ、○きな粉、○卵、○牛乳、アーザ(乾燥)	小松菜、キャベツ、人参、にんじん、コーン缶、ねぎ
3月	胚芽米、○強力粉、○黒糖、マヨネーズ、三温糖、片栗粉、白煎りごま、すりごま(白)、ごま油	豚ひき肉、○牛乳、シーチキン、○牛乳、カットわかめ	大根、○オレンジ、チンゲンサイ、千切りごぼう、人参、えのきだけ、きゅうり、しいたけ、長ねぎ、バナナ
4月	胚芽米、○さつま芋、○油、○片栗粉、○砂糖、押麦、油、◎カールシウムウエハスいちご	鶏手羽元、○大豆(ゆで)、豆腐、卵、豚Bロース スライス、車麩、○牛乳	キャベツ、山東菜、太もやし、玉ねぎ、○人参、からし菜、マーメレード
5月	米、じゃがいも、マヨネーズ、押麦、砂糖、新玄、○さつま芋、○小麦粉、○揚げ油	生鮭(切り身・骨無し)、ゴーヤー(豚うで肉)、豚レバー、粉チーズ、しらす干し、◎棒チーズ	きゅうり、人参、オクラ、クリームコーン缶、うめ干し、にら
6月	沖縄そば麺(ゆで)、○胚芽米、○マヨネーズ、○マーガリン(もちぎひ)、油	豚バラ肉スライス、豚Bロース スライス、○シーチキン、○味付のり、牛乳	キャベツ、玉ねぎ、人参、太もやし、ピーマン、バナナ、○青菜
8月	胚芽米、○小麦粉、○三温糖、○揚げ油、○無塩バター、パン粉、○紅芋粉、三温糖、片栗粉、油	豆腐、含ひき肉、○卵、油揚げ、シーチキン、○牛乳	キャベツ、ほうれん草(冷凍・国産)、玉ねぎ、人参、ピーマン
9月	胚芽米、じゃがいも、○卵、○砂糖、小麦粉、油、○無塩バター、砂糖、◎焼き芋	豚Bロース スライス、厚揚げ、ちくわ(無卵白)、○牛乳、卵、わかめ(乾)、あおのり、豆腐	○オレンジ、冬瓜、玉ねぎ、人参、切りこんにゃく、グリーンピース(冷凍)、ねぎ
10月	胚芽米、○小麦粉、○油、春雨、三温糖、油、ごま油	豚Bロース スライス、○牛乳、スライスハム、油揚げ、シーチキン	玉ねぎ、きゅうり、人参、赤ピーマン、ピーマン、ねぎ
11月	胚芽米、○ホットケーキ粉、○三温糖、○無塩バター、パン粉、油、小麦粉、新玄	鶏むね肉、卵、○保育乳(調理性)、○卵、油揚げ、○牛乳、わかめ(乾)	大根、パパイア(千切り)、トマト、きゅうり、ねぎ
12月	胚芽米、油、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、すりごま(白)	ゆし豆腐、スルルー(含むなご)、○牛乳、◎豆乳(フルーツ味)、キングフィレ(切り身・骨皮なし)	○パイナップル、いんげん(冷凍)、にんじん、ねぎ、レモン果汁、○オレンジ
13月	胚芽米、○食パン(8枚切り)卵不使用、じゃがいも、油	牛乳、鶏ひき肉、○牛乳	栗かぼちゃ、クリームコーン缶、玉ねぎ、人参、ピーマン、コーン缶
15月	胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、押麦、○三温糖、○無塩バター、○黒いごま、油、小麦粉	鶏もも肉(皮なし)、○おから(ドライ)、○牛乳、ヨーグルト60g	玉ねぎ、人参、きゅうり、トマト、○オレンジ
16月	胚芽米、○ホットケーキ粉、○グラニュー糖、○揚げ油、三温糖、新玄	豚肉(ロース・脂身付)、豆腐、○牛乳、○きな粉、わかめ(乾)	大根、白菜、オクラ、キャベツ、にんじん
17月	胚芽米、じゃがいも、マヨネーズ、三温糖、油、○ホットケーキ粉	鶏もも肉(皮なし)、ツナ油漬缶、○牛乳(県産成分無調整)	スイカ、玉ねぎ、きゅうり、キャベツ、人参、パプリカ(赤)、ねぎ
18月	胚芽米、○サンドイッチ用食パン(卵不使用)、○無塩バター、○小麦粉、○三温糖、揚げ油、片栗粉、三温糖、ごま油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、卵、○卵、○クリームチーズ、○牛乳	なす、冬瓜、きゅうり、太もやし、トマト、人参、しめじ、長ねぎ、ねぎ
19月	胚芽米、○小麦粉、○三温糖、○有塩バター、マーガリン(もちぎひ)、油、片栗粉、砂糖、三温糖、ごま油、新玄	さば(切り身/骨なし)、豆腐、○卵、○牛乳	○りんご、もやし、小松菜、山東菜、にんじん、しょうが
20月	胚芽米、砂糖、油	豚Bロース スライス、ツナ油漬缶、○牛乳	玉ねぎ、トマト、きゅうり、人参、スライスマッシュルーム水煮、しめじ
22月	胚芽米、マヨネーズ、油、新玄	ゴーヤー(豚うで肉)、豚三枚肉(皮なし)、カムテラがまほこ、刻み昆布、○牛乳	ブロッコリー(冷凍)、ゆで千切り、冬瓜、イナムドッチ用切りこんにゃく、人参、コーン缶、干し椎茸、○りんご
24月	胚芽米、○小麦粉、○油、○三温糖、押麦、砂糖、油、新玄	白身魚(切り身/骨なし)、豆腐、○牛乳	ほうれん草(冷凍・国産)、ヘチマ、しめじ
25月	スバゲティ(1.6mm)、○小麦粉、○三温糖、○無塩バター、春雨、マヨネーズ、オリーブ油	鶏もも肉(皮なし)、ベーコン、○牛乳、○卵、○牛乳	栗かぼちゃ、○オレンジ、玉ねぎ、人参、白菜、○バナナ、きさがきごぼう、いんげん(冷凍)、コーン缶、ねぎ
26月	胚芽米、油、ごまドレッシング、三温糖、片栗粉、新玄、◎焼き芋	鶏もも肉(皮付き)、シーチキン、○牛乳、わかめ(乾)	モウイ、大根、きゅうり、玉ねぎ、人参、赤ピーマン、長ねぎ、ピーマン、○バナナ
27月	○胚芽米、コップパン(切り込み入り)、除去用マヨネーズ、油、白煎りごま、卵なしパン(又は超熟ロール)	鶏ささ身、ウインナー、○しらす干し、牛乳、○焼きのり	キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、コーン缶、バナナ
29月	胚芽米、じゃがいも、油、マーガリン(もちぎひ)、片栗粉、小麦粉、三温糖	鶏もも肉(皮なし)、厚揚げ、豚Bロース スライス、あおのり	ゴーヤー、玉ねぎ、人参、長ねぎ、にんにく、しょうが
30月	胚芽米、○紅芋、○さつま芋、○油、○グラニュー糖、油、すりごま(白)、三温糖	鶏ひき肉、卵、○牛乳、豆腐	小松菜、玉ねぎ、人参、オクラ、○バナナ

6月予定献立表

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前のおやつ	1	はちゅ棒	2	五穀のビスケット	3	ハーベストセサミ	4	カルシウムウエハース	5	丸ボウロ	6	麦菓子
昼食	夏野菜カレー ゴーヤーの白和え きになる野菜ジュース		ごはん みそ汁(キャベツ) 白身魚のアーサ天ぷら 黄桃		麻婆大根丼 中華スープ ごぼうサラダ バナナ		麦ごはん みそ汁 麩チャンプルー パイン缶 チキンのマーマレード煮		ごはん みそ汁(玉ねぎ) 豚のしょうが炒め 春雨の和え物		ケチャップ風味焼きそば バナナ 牛乳	
3時のおやつ	りんごマフィン 牛乳		きなこスコーン 牛乳		黒糖蒸パン オレンジ 牛乳		野菜のかきあげ 牛乳		ヒラヤチー 麦茶		青菜おむすび お茶・麦茶	
午前のおやつ	8	動物ビスケット	9	焼き芋	10	棒チーズ	11	ぼたぼた焼き	12	豆乳(フルーツ味)	13	Feウエハース
昼食	ごはん みそ汁(ほうれん草) 照り焼きハンバーグ キャベツの和え物		ごはん みそ汁 カレー肉じゃが ちくわの磯辺揚げ		弁当会		ごはん みそ汁(大根) 鶏かつ トマト パパイアの和え物		ごはん ゆし豆腐 黄桃 スルルーの南蛮漬け いんげんのごまマヨ和え		チキンライス じゃが芋とコーンのスープ ペイクドかぼちゃ	
3時のおやつ	紅芋サーターアングター 麦茶		焼麩のフレンチトースト オレンジ 牛乳		芋天ぷら 麦茶		マーブルケーキ 牛乳		亀の甲せんべい パイン 牛乳		いちごジャムサンド 牛乳	
午前のおやつ	15	ビスコ	16	カル鉄スティック	17	カルシウムせんべい	18	バナナ	19	野菜スティック	20	星たべよ
昼食	チキンカレー スティックきゅうり ヨーグルト		ごはん みそ汁(キャベツ) 豚肉と大根の煮付け 白菜のおかか和え		お子様ランチ 野菜スープ パーベキューチキン ポテトサラダ すいか		スタミナ丼 冬瓜のすり流し きゅうりともやし和え物		マージンごはん みそ汁(豆腐) さばの竜田揚げ もやしの中華風和え物		ポークカラシ(ケニア) トマトのツナ和え パイン缶	
3時のおやつ	おからクッキー 牛乳		きなこドーナツ 牛乳		生クリームケーキ 牛乳		トライアングル 牛乳		いちごマフィン りんご 牛乳		タンナファクルー 牛乳	
午前のおやつ	22	五穀のビスケット	23		24	ぶどうゼリー	25	アンパンマンせんべい	26	焼き芋	27	豆乳ウエハース
昼食	ごはん イナムドゥッチ 干切りイリチー 野菜のマヨネーズ和え 黄桃		いれい ひ 慰霊の日 		ごはん みそ汁 白身魚の西京焼き ほうれん草としめじの炒め物		鶏ごぼうの和風パスタ 白菜と春雨のスープ かぼちゃサラダ		ごはん みそ汁(大根) 焼きチキンの野菜あんかけ モウイのサラダ		ホットドック きゅうりとささみのサラダ バナナ 牛乳	
3時のおやつ	黒棒 りんご 牛乳				手作り桑茶ちんすこう 牛乳		カラメルバナナケーキ オレンジ 牛乳		クレープ(県産パイン) バナナ 牛乳		おにぎり(じゃこおかか) お茶・麦茶	
午前のおやつ	29	マリービスケット	30	カルシウムせんべい	<p>お口を育てよう!</p> <p>★「ごはん」で練習</p> <p><注目ポイント></p> <ul style="list-style-type: none"> □ 一口量が適切かどうか確認しましょう。 □ 食べ方を観察し、一口ごとに噛む回数を増やすように支援しましょう。 □ 口の中に食べ物が無くなってから、次の一口を食べるようにすすめましょう。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>毎日食べているごはんは、意外に噛みごたえのある食品です。 ごはんは、噛めば噛むほど甘みを感じることができるので、 咀嚼の練習をするには最適です!</p> </div> <div style="text-align: right; margin-top: 10px;">  </div>							
昼食	マージンごはん みそ汁 のり塩から揚げ ゴーヤーチャンプルー		三色ごはん オクラのごま和え 黄桃									
3時のおやつ	せんべい オレンジ 牛乳		フライドおさつ バナナ 牛乳									

給食だより6月号

お口を育てて「美味しい」を安全に！

6月は「食育月間」です。今月は、子どもたちが一生使い続ける「お口の機能」にスポットを当てます。給食の時間に練習している「正しく噛んで飲み込む力」は、健やかな成長の土台になり、豊かな食生活の基礎を築きます。

★「噛むこと」の大切さ



1・「噛むこと」は安全に飲み込むための準備

食べ物を細かく噛み砕き、唾液と混ぜ合わせて「飲み込みやすい塊（食塊）」にすることで、これが不十分だと、喉に詰まらせる「誤嚥（ごえん）」のリスクが高まってしまいます。

2・体を動かすための「スイッチ」

単に飲み込むだけでなく、噛むことで以下のような「育ち」を促す目的があります。

- ・消化・吸収の助け
唾液に含まれる酵素が消化を助け、胃腸への負担を軽くします。
- ・脳への刺激
噛むことで咀嚼筋が動き、顎周辺の血流が促進されます。脳の働きとの関連も研究されています。
- ・口の筋肉を鍛える
噛むことで口周りの筋肉が発達し、口腔機能全体の発達を支えます。
- ・顎を育てて歯並びを整える
永久歯がきれいに並ぶためのスペースを作ります。



3・「おいしい！」を感じるための「探求」

「噛むこと」の一番の醍醐味は味わうことです。

- ・味覚の発達：よく噛むことで、素材本来の甘みや旨みが溶け出し、味覚が豊かになります。
- ・満腹感：脳の満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぎます。

★声かけで「食べる力」を後押し

毎日の食事中、ついつい焦って声を掛けてしまうことはありませんか？ほんの少し言葉を添えるだけで、子どもの「カミカミ」を促す魔法の声掛けが変わります。

早く食べて！ NG

お口に もつと入れて！ NG

遊びながら 食べない！ NG

無ると「丸飲み」の癖がつき、窒息や誤嚥の危険が高まります。

詰め込みすぎは喉を詰まらせる原因。適切な「一口量」を覚えることが大切です。

意識が他に飛ぶと、飲み込むタイミングを逃しやすくなります。

Good!
モグモグ、いい音がするね！

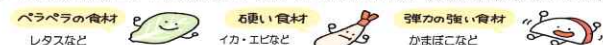
Good!
リスさんみたいに、少しずつカミカミしよう

Good!
今日は何が入っているかな？お野菜の色を見てごらん

★発達に合わせた食事で咀嚼力アップ

子どもにとって食事は「食べる教材」です。安全に無理なく食べられるように工夫しましょう。

- ひき肉のようにパラパラして口の中でまとまりにくい場合は、片栗粉等を使ってまとめましょう。
- さつま芋やトマトのように皮が口の中に残ることを嫌がる場合は、皮をとって提供しましょう。
- パンのように唾液を吸う食材は、飲み物と一緒に提供しましょう。
- かじり取れるやわらかさの食材は、あえて大きいまま提供しましょう。
- 子どもが食べやすいやわらかさになるまでしっかりと加熱をしましょう。
- 蒸し焼きにするなど、しっとりとなじませることを心がけましょう。
- ペラペラの食材など、子どもにとって食べにくい食材は、無理に提供することを控えましょう。



日付	材 料 名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)		
	熱と力になるもの	血や肉や骨になる物	体の調子を整えるもの
1月	胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、○三温糖、○無塩バター、押麦、マヨネーズ、油、すりごま(白)、小麦粉	豚肉(ロース・皮下脂肪なし)、豆腐、○卵、○牛乳	玉ねぎ、ゴーヤー、人参、トマト、なす、ヘチマ、○りんご1/8個、○りんごジャム
2月	胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、小麦粉、○無塩バター、○三温糖、油、砂糖、新玄	キングフィレ(切り身・骨なし)、○保乳(調理用)、卵、油揚げ、○きな粉、○卵、○牛乳、アーザ(乾燥)	小松菜、キャベツ、人参、にんじん、コーン缶、ねぎ
3月	胚芽米、○強力粉、○黒糖、マヨネーズ、三温糖、片栗粉、白煎りごま、すりごま(白)、ごま油	豚ひき肉、○牛乳、シーチキン、○牛乳、カットわかめ	大根、○オレシジ、チンゲンサイ、干切りごぼう、人参、えのきたけ、きゅうり、しいたけ、長ねぎ、バナナ
4月	胚芽米、○さつまいも、○油、○片栗粉、○砂糖、押麦、油、◎カルシウムウエハースいちご	鶏手羽元、○大豆(ゆで)、豆腐、卵、豚ロース スライス、車麩、○牛乳	キャベツ、山東菜、太もやし、玉ねぎ、○人参、からし菜、マーマレード
5月	米、じゃがいも、マヨネーズ、押麦、砂糖、新玄、○さつまいも、○小麦粉、○揚げ油	生鮭(切り身・骨無し)、ゴーヤー(豚うで肉)、豚レバー、粉チーズ、しらす干し、◎棒チーズ	きゅうり、人参、オクラ、クリームコーン缶、うめし、干し
6月	沖繩そば(ゆで)、○胚芽米、○マヨネーズ、○マージン(もちきび)、油	豚バラ肉スライス、豚ロース スライス、○シーチキン、○麻付のり、牛乳	キャベツ、玉ねぎ、人参、太もやし、ピーマン、バナナ、○青菜
8月	胚芽米、○小麦粉、○三温糖、○揚げ油、○無塩バター、パン粉、○紅芋粉、三温糖、片栗粉、油	豆腐、合びき肉、○卵、油揚げ、シーチキン、○牛乳	キャベツ、ほうれん草(冷凍・国産)、玉ねぎ、人参、ピーマン
9月	胚芽米、じゃがいも、○焼酎、○砂糖、小麦粉、油、○無塩バター、砂糖、◎焼き芋	豚ロース スライス、厚揚げ、ちくわ(無卵白)、○牛乳、卵、わかめ(乾)、あおのり、豆腐	○オレシジ、冬瓜、玉ねぎ、人参、切りこんにゃく、グリーンピース(冷凍)、ねぎ
10月	弁当会		
11月	胚芽米、○ホットケーキ粉、○三温糖、○無塩バター、パン粉、油、小麦粉、新玄	鶏むね肉、卵、○保乳(調理用)、○卵、油揚げ、○牛乳、わかめ(乾)	大根、パパイヤ(干切り)、トマト、きゅうり、ねぎ
12月	胚芽米、油、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、すりごま(白)	ゆし豆腐、スルメ(きびなご)、○牛乳、◎豆乳(フルーツ味)、キングフィレ(切り身・骨なし)	○パイナップル、いんげん(冷凍)、にんじん、ねぎ、レモン果汁、○オレシジ
13月	胚芽米、○食パン(8枚切り)卵不使用、じゃがいも、油	牛乳、鶏ひき肉、○牛乳	栗かぼちゃ、クリームコーン缶、玉ねぎ、人参、ピーマン、コーン缶
15月	胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、押麦、○三温糖、○無塩バター、○黒いりごま、油、小麦粉	鶏もも肉(皮なし)、○おから(ドライ)、○牛乳、ヨーグルト60g	玉ねぎ、人参、きゅうり、トマト、○オレシジ
16月	胚芽米、○ホットケーキ粉、○グラニュー糖、○揚げ油、三温糖、新玄	豚肉(ロース・脂身付)、豆腐、○牛乳、○きな粉、わかめ(乾)	大根、白菜、オクラ、キャベツ、にんじん
17月	胚芽米、じゃがいも、マヨネーズ、三温糖、油、○ホットケーキ粉	鶏もも肉(皮なし)、ツナ油漬缶、○牛乳(県産成分無調整)	スイカ、玉ねぎ、きゅうり、キャベツ、人参、パプリカ(赤)、ねぎ
18月	胚芽米、○サンドイッチ用食パン(卵不使用)、○無塩バター、○小麦粉、○三温糖、揚げ油、片栗粉、三温糖、ごま油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、卵、○卵、○クリームチーズ、○牛乳	なす、冬瓜、きゅうり、太もやし、トマト、人参、しめじ、長ねぎ、ねぎ
19月	胚芽米、○小麦粉、○三温糖、○有塩バター、マージン(もちきび)、油、片栗粉、砂糖、三温糖、ごま油、新玄	さば(切り身/骨なし)、豆腐、○卵、○牛乳	○りんご、もやし、小松菜、山東菜、にんじん、しょうが
20月	胚芽米、砂糖、油	豚ロース スライス、ツナ油漬缶、○牛乳	玉ねぎ、トマト、きゅうり、人参、スライスマッシュルーム水煮、しめじ
22月	胚芽米、マヨネーズ、油、新玄	ゴーヤー(豚うで肉)、豚三枚肉(皮なし)、カスタードまぼろし、刻み昆布、○牛乳	ブロッコリー(冷凍)、ゆで干切り、冬瓜、イナムドッチ用切りこんにゃく、人参、コーン缶、干し椎茸、○りんご
24月	胚芽米、○小麦粉、○油、○三温糖、押麦、砂糖、油、新玄	白身魚(切り身/骨なし)、豆腐、○牛乳	ほうれん草(冷凍・国産)、ヘチマ、しめじ
25月	スパゲティ(1.6mm)、○小麦粉、○三温糖、○無塩バター、春巻、マヨネーズ、オリーブ油	鶏もも肉(皮なし)、ベーコン、○牛乳、○卵、しらす干し、刻み昆布、だし用昆布	栗かぼちゃ、○オレシジ、玉ねぎ、人参、白菜、○バナナ、ささがきごぼう、いんげん(冷凍)、コーン缶、ねぎ
26月	胚芽米、油、ごまドレッシング、三温糖、片栗粉、新玄、◎焼き芋	鶏もも肉(皮付き)、シーチキン、○牛乳、わかめ(乾)	モーウイ、大根、きゅうり、玉ねぎ、人参、赤ピーマン、長ねぎ、ピーマン、○バナナ
27月	○胚芽米、コッペパン(切り込み入り)、除去用マヨネーズ、油、白煎りごま、卵なしパン(又は超熟ロール)	鶏ささ身、ウインナー、○しらす干し、牛乳、○焼きのり	キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、コーン缶、バナナ
29月	胚芽米、じゃがいも、油、マージン(もちきび)、片栗粉、小麦粉、三温糖	鶏もも肉(皮なし)、厚揚げ、豚ロース スライス、あおのり	ゴーヤー、玉ねぎ、人参、長ねぎ、にんにく、しょうが
30月	胚芽米、○紅芋、○さつまいも、○油、○グラニュー糖、油、すりごま(白)、三温糖	鶏ひき肉、卵、○牛乳、豆腐	小松菜、玉ねぎ、人参、オクラ、○バナナ