

令和6年度

6月 きゅうしょくたより



市民福祉部こども支援課

の日は主食はいりません

日	曜日	3歳未満児 午前のおやつ	副食	3歳未満児のみ	午後のおやつ
1	土	牛乳 菓子	スパゲッティ ソーセージ チーズ 果物 牛乳	ごはん	果汁 菓子
3	月	牛乳 スティックパン	鶏肉のごまからめ ブロッコリーのおかか和え 切干大根のみそ汁	ごはん	牛乳 ビスケット
4	火	牛乳 カルデツクッキー	コーンと大豆のメンチカツ 三色サラダ チーズ 豚汁	ごはん	牛乳 堅焼きせんべい
5	水	牛乳 せんべい	五目イカ焼きそば ポークシュウマイ オレンジ わかめのスープ	ごはん	牛乳 じゃこピザ ☆
6	木	牛乳 野菜ビスケット	麻婆豆腐 グリーンポテト ワンタンスープ	ごはん	牛乳 かりんとう
7	金	牛乳 こめ棒くん	高野豆腐フライ 切干大根とほうれん草のごま和え 春雨スープ	ごはん	牛乳 ラスク
8	土	牛乳 菓子	カレー ソーセージ チーズ 果物 牛乳	ごはん	果汁 菓子
10	月	牛乳 カルデツウエハース	酢豚 スティックきゅうり パイン缶 きこのスープ	ごはん	牛乳 小魚スティック
11	火	牛乳 クラッカー	厚揚げのカレー煮 ミントマト ブロッコリー もやしのみそ汁	ごはん	牛乳 塩じゃが ☆
12	水	牛乳 ビスケット	いわしから揚げ コロコロサラダ ゴールドキウイ 小松菜のみそ汁	ごはん	豆乳プリン カルシウムせんべい
13	木	牛乳 パナナ	かみかみタコメンチ アスパラのごまヨネーズ こりこりきゅうり わかめのみそ汁	ごはん	牛乳 せんべい
⑭	金	ヨーグルト	大豆とチキンのカレーライス フレンチサラダ オレンジ お茶	ごはん	牛乳 鉄サブレ
15	土	牛乳 菓子	スパゲッティ ソーセージ チーズ 果物 牛乳	ごはん	果汁 菓子
17	月	牛乳 鉄おかき	ピザ風豆腐バーグ ほうれん草のおひたし キャベツのみそ汁	ごはん	牛乳 ミニのりすけ
18	火	牛乳 胚芽クッキー	鮭のみそチーズ焼き アスパラソテー ミントマト じゃがいものみそ汁	ごはん	ヨーグルトあえ ☆
19	水	牛乳 さくさくボーロ	新じゃがのそぼろ煮 キャベツのおかか和え けんちん汁	ごはん	牛乳 クッキー
⑳	木	牛乳 野菜ビスケット	梅じゃこごはん エビフライ マカロニサラダ ミニパイン 大根のみそ汁	梅じゃこごはん	ぶどうゼリー
21	金	ヨーグルト	揚げギョウザ 切干大根のナムル オレンジ 五目ラーメン	ごはん	果汁 バームクーヘン
22	土	牛乳 菓子	カレー ソーセージ チーズ 果物 牛乳	ごはん	果汁 菓子
24	月	牛乳 カルシウムおかき	ささみカレーフライ 華風あえ ゴールドキウイ 豆乳みそ汁	ごはん	牛乳 ビスケット
25	火	牛乳 こめ棒くん	赤魚の竜田揚げ さつま揚げと青菜の生姜煮 ころころ野菜スープ	ごはん	フルーツゼリー ☆
26	水	牛乳 せんべい	鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーサラダ うどん汁	ごはん	牛乳 クッキー
27	木	牛乳 クラッカー	豚肉と大豆のみそがらめ きゃべつのゆかり和え 豆腐のスープ	ごはん	ヨーグルト カミカミ昆布
28	金	牛乳 ジャムサンド	肉豆腐 コーン入りおひたし パナナ わかめと玉ねぎのみそ汁	ごはん	牛乳 せんべい
29	土	牛乳 菓子	スパゲッティ ソーセージ チーズ 果物 牛乳	ごはん	果汁 菓子

※都合により献立を変更することがあります。 20日は、誕生会メニューの予定です。 ☆印は手作りおやつです。

そろそろ梅雨の季節がやってきます。蒸し暑い日が続いたり、きには肌寒い日もあったりと体調を崩しやすい時期です。さらに、気温や湿度が上昇して、食品にカビが生えたり、食中毒に気をつけなくてはならない時期です。石けんを使って「手洗い」をし、食品の保存や消費期限等衛生に十分注意しましょう。



① 細菌を食べ物に「つけない」…洗う、分ける

- ・手洗いを徹底し、原因菌や細菌を食べ物につけない
- ・調理器具はその都度きれいに洗って殺菌する
- ・肉や魚の水分を他の食品に付けないため、ポリ袋に入れましょう
- ・エコバッグは定期的に洗いましょう

② 食べ物に付着いた細菌を「増やさない」

- ・買い物後できるだけ早く冷蔵庫へ入れる

③ 食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」…加熱処理

- ・生肉や魚を切った調理器具は、よく洗って熱湯をかけて殺菌
- もしくは、台所用殺菌剤を使用しましょう



6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」で

子どもが好きなメニューや加工食品にはやわらかいものが多いですね。保育園でもなるべくかみごたえのある食品（例えば、食物繊維の多い野菜やきのこ類、昆布など）をメニューに取り入れるように気をつけています。よくかむためには、かたいものを食べることもいいですが、歯が生えそろわない未満児さんには、材料の切り方を大きくするだけでもかむ回数は増えますよ。

しっかり噛んでいるかもぐもぐチェック！

「しっかり噛む」とは、ほっぺからあご全体をしっかり動かすことです。あごの発達には左右の動きも大切ですが、上下の動きだけで噛む子が増えています。口を閉じて、もぐもぐとほっぺたからあご全体が動いているか、お子さんの食べ方をチェックしてみてください！

口腔機能が十分に発達し維持されることが重要です。よくかんでおいしく安全に食べましょう。





6月離乳食だより

令和6年度

市民福祉部こども支援課

日	曜日	午前のおやつ (完了期)	昼 食				午後のおやつ (完了期)
			主 食			副 食(後期・完了期)	
			初期	中期	後期		
1	土						
3	月	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	鶏肉とじゃがいもの煮物 ブロッコリーのおかか和え 切干大根のみそ汁	果物
4	火	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	魚のチーズ蒸し きゅうりのあんかけ 豚汁	果物
5	水	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	五目煮 オレンジ わかめのスープ	果物
6	木	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	麻婆豆腐 グリーンポテト ワンタンスープ	果物
7	金	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	高野豆腐の卵とじ 春雨スープ	果物
8	土						
10	月	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	白身魚の野菜あんかけ きゅうり旨煮 きこのスープ	果物
11	火	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	豆腐と野菜のそぼろ煮 ブロッコリー もやしのみそ汁	果物
12	水	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	白身魚のきゅうりの煮物 ゴールドキウイ 小松菜のみそ汁	果物
13	木	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	魚ときゅうりの煮物 バナナ わかめのみそ汁	果物
14	金	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	大豆とチキンのトマト煮 キャベツの煮びたし オレンジ	果物
15	土						
17	月	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	ピザ風豆腐バーグ ほうれん草のおひたし キャベツのみそ汁	果物
18	火	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	鮭のみそ焼き 野菜のトマト煮 じゃがいものみそ汁	果物
19	水	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	新じゃがのそぼろ煮 キャベツのおかか和え けんちん汁	果物
20	木	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	ブロッコリーの卵とじ きゅうりのサラダ 大根のみそ汁	果物
21	金	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	五目ラーメン きゅうりのあんかけ オレンジ	果物
22	土						
24	月	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	鶏肉とたまねぎの卵とじ きゅうりのあんかけ ゴールドキウイ	果物
25	火	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	魚とほうれん草の煮物 バナナ ころころ野菜のスープ	果物
26	水	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	鶏肉のマーマレード煮 ブロッコリー うどん汁	果物
27	木	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	豚肉と野菜の煮物 キャベツのゆかり和え 豆腐のスープ	果物
28	金	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	肉豆腐 バナナ わかめと玉ねぎのみそ汁	果物
29	土						

※食事やおやつの摂取状況に応じて、粉ミルクを補っています。



※一人ひとりの赤ちゃんの食欲や成長に合わせて、楽しくおいしく食事ができるように心がけています。



離乳食のすすめ方 ～生後7、8ヶ月頃～

【食べ方の目安】

- ★1日2回食で食事のリズムをつけていきましょう。
- ★食品の種類を増やしていきましょう。

【固さや大きさの目安】

- ★舌でつぶせる豆腐くらいの固さ。
- ★3～5mm角程の大きさ。

【ポイント】

- ★「主食」「副菜」「主菜」のそろった献立になるようにしましょう。
- ★味付けはほんの風味づけ程度に。

赤ちゃんにおやつは必要なの？

「おやつ」は赤ちゃんが喜ぶのでついあげてしまいがち。確かに、「おやつ」が楽しみというのは赤ちゃんも大人も同じですね。でも、赤ちゃんは1才すぎまで栄養的にほとんどおやつは必要ありません。離乳完了までは離乳食そのものが大切です。また、1才をすぎてから「おやつ」を食べるにしても、大人のような楽しみだけのものではありません。3回の食事では摂りきれないエネルギーや栄養素、水分を補う重要なものです。おにぎり、ふかしもち、果物、乳製品などがおすすめです。