

# 6月



キッズ	風食	3色長崎餅				3〜5歳児	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ	夕間食	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物
1	日						
2	月	ご飯 豆腐と豚肉の和風煮 キャベツと玉子のおかか和え みそ汁(油揚げ・玉ねぎ)	せんべい・ご飯・砂糖・油	花かつお・牛乳・玉子・豆腐・豚肉・味噌・油揚げ	キャベツ・チンゲン菜・寒天・玉ねぎ・人参・みかん缶	牛乳 みかん寒天 せんべい	おにぎり (おかか) 麦茶
3	火	冷やし鶏うどん さつま芋のこまがらめ フルーツ(オレンジ)	うどん・こま・こま油・ご飯・さつま芋・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豚肉	オレンジ・きゅうり・コーン・トマト・ひじき・人参	牛乳 ひじきごはん	おにぎり (混ぜ込みわかめ) 麦茶
4	水	ご飯 ●鮭のかみかきノコあんかけ ●かみかみ切干大根煮 みそ汁(かぼちゃ・ワカメ) フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・片栗粉・油・さつま芋	牛乳・鮭・豚肉・味噌・鉄強化チーズ	えのき豆・かほちや・しめじ・パナ・ワカメ・玉ねぎ・人参・切干大根・万能ねぎ	牛乳 ふかし芋 鉄強化チーズ	おにぎり (ゆかり) 麦茶
5	木	炊き込みツナピラフ チキンカツ 白菜サラダ スープ(玉子・じゃが芋)	ご飯・じゃが芋・パン粉・ホットケーキミックス・砂糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・玉子・鶏肉・豆腐	きゅうり・コーン・パセリ・パプリカ・赤・レーズン・玉ねぎ・白菜	牛乳 レーズン甘食風	おにぎり(ツナ) 麦茶
6	金	鉄分強化!ふりかけご飯 助産師の甘辛煮 豆腐とキャベツのおかかサラダ 豚汁(豚肉・焼心・大根) フルーツ(バナナ)	ご飯・マカロニ・砂糖・小麦粉・焼心・片栗粉・油	スケソウダラ・花かつお・牛乳・鶏肉・豆腐・豚肉・味噌	キャベツ・バナナ・玉ねぎ・人参・大根	牛乳 肉みそマカロニ	おにぎり (混ぜ込みサケ) 麦茶
7	土	豚の甘辛煮 かぼちゃとえのきの煮物 みそ汁(大根・油揚げ)	ご飯・砂糖・油	豚肉・油揚げ・味噌・牛乳・ツナフレーク缶	人参・玉ねぎ・かほちや・えのき・大根	牛乳 ツナおにぎり	
8	日						
9	月	豚肉と野菜のスープ/バグティ ポテト玉子サラダ オレンジ	ごま油・ご飯・じゃが芋・スパゲッティ・マヨネーズ・砂糖・油	牛乳・玉子・鮭・豚肉	ハセリ粉・ピーマン・オレンジ・玉ねぎ・小松菜・人参	牛乳 鮭の炊き込みごはん	おにぎり (おかか) 麦茶
10	火	ご飯 カラスカレイのから揚げ 炒り粉豆腐 みそ汁(大根・ワカメ) フルーツ(白桃缶)	ご飯・砂糖・米粉・片栗粉・油	カラスカレイ・牛乳・鶏肉・粉豆腐・味噌・茹大豆・豆腐	グリーンピース・ほうろいん草・ワカメ・玉ねぎ・人参・大根・白桃缶	牛乳 米粉あずき茶(パン)	おにぎり (混ぜ込みわかめ) 麦茶
11	水	ホークカレーライス もやしとコーンサラダ ●フルーツ(すいか)	ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・油・食パン	きな粉・牛乳・豆腐・豚肉	きゅうり・コーン・もやし・玉ねぎ・小玉すいか・人参	牛乳 きな粉クリームtoast	おにぎり (ゆかり) 麦茶
12	木	ご飯 鶏肉とキャベツのトマト煮 マカロニサラダ スープ(小松菜・玉ねぎ)	ご飯・マカロニ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	しらす干し・牛乳・鶏肉・粉豆腐	カットトマトパック・かほちや・キャベツ・グリーンピース・玉ねぎ・小松菜・人参・コーン	牛乳 粉豆腐のしらすチヂミ	おにぎり(ツナ) 麦茶
13	金	鉄分強化!ふりかけご飯 白糸タラのこまみそ焼き 豚肉とさつま芋のそろみ煮 すまし汁(豆腐・もやし) フルーツ(バナナ)	ごま・ご飯・さつま芋・ホットケーキミックス・りんごジャム・砂糖・片栗粉・油	おから・シロイタダ・牛乳・豆腐・味噌・豆腐	バナナ・もやし・玉ねぎ・白菜	牛乳 おからホットケーキ	おにぎり (混ぜ込みサケ) 麦茶
14	土	中華丼 生揚げと野菜の中華炒め ワカメスープ	ご飯・油・砂糖・片栗粉・ごま油・米粉	鶏肉・生揚げ・牛乳・豚肉・花かつお	生姜・人参・玉ねぎ・しめじ・チンゲン菜・パプリカ・ワカメ・キャベツ・コーン・青のり	牛乳 おこのみ焼き	
15	日						

# えぶち保育園

キッズ	風食	3色長崎餅				3〜5歳児	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ	夕間食	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物
16	月	ご飯 豆腐と豚肉の和風煮 キャベツと玉子のおかか和え みそ汁(油揚げ・玉ねぎ)	せんべい・ご飯・砂糖・油	花かつお・牛乳・玉子・豆腐・豚肉・味噌・油揚げ	キャベツ・チンゲン菜・寒天・玉ねぎ・人参・みかん缶	牛乳 みかん寒天 せんべい	おにぎり (おかか) 麦茶
17	火	冷やし鶏うどん さつま芋のこまがらめ フルーツ(オレンジ)	うどん・こま・こま油・ご飯・さつま芋・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豚肉	オレンジ・きゅうり・コーン・トマト・ひじき・人参	牛乳 ひじきごはん	おにぎり (混ぜ込みわかめ) 麦茶
18	水	ご飯 鮭のキノコあんかけ 切干大根煮 みそ汁(かぼちゃ・ワカメ) フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・片栗粉・油・さつま芋	牛乳・鮭・豚肉・味噌・鉄強化チーズ	えのき豆・かほちや・パナ・ワカメ・玉ねぎ・人参・切干大根・万能ねぎ	牛乳 ふかし芋 鉄強化チーズ	おにぎり (ゆかり) 麦茶
19	木	ご飯 ●鮭のかみかきノコあんかけ ●かみかみ切干大根煮 みそ汁(かぼちゃ・ワカメ) フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・片栗粉・油・さつま芋	牛乳・鮭・豚肉・味噌・鉄強化チーズ	えのき豆・かほちや・しめじ・パナ・ワカメ・玉ねぎ・人参・切干大根・万能ねぎ	牛乳 ふかし芋 鉄強化チーズ	おにぎり (ゆかり) 麦茶
20	金	炊き込みツナピラフ チキンカツ 白菜サラダ スープ(玉子・じゃが芋)	ご飯・じゃが芋・パン粉・ホットケーキミックス・砂糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・玉子・鶏肉・豆腐	きゅうり・コーン・パセリ・パプリカ・赤・レーズン・玉ねぎ・白菜	牛乳 レーズン甘食風	おにぎり(ツナ) 麦茶
21	土	豚の甘辛煮 かぼちゃとえのきの煮物 みそ汁(大根・油揚げ)	ご飯・砂糖・油	豚肉・油揚げ・味噌・牛乳・ツナフレーク缶	人参・玉ねぎ・かほちや・えのき・大根	牛乳 ツナおにぎり	
22	日						
23	月	豚肉と野菜のスープ/バグティ ポテト玉子サラダ オレンジ	ごま油・ご飯・じゃが芋・スパゲッティ・マヨネーズ・砂糖・油	牛乳・玉子・鮭・豚肉	ハセリ粉・ピーマン・オレンジ・玉ねぎ・小松菜・人参	牛乳 鮭の炊き込みごはん	おにぎり (おかか) 麦茶
24	火	ご飯 カラスカレイのから揚げ 炒り粉豆腐 みそ汁(大根・ワカメ) フルーツ(白桃缶)	ご飯・砂糖・米粉・片栗粉・油	カラスカレイ・牛乳・鶏肉・粉豆腐・味噌・茹大豆・豆腐	グリーンピース・ほうろいん草・ワカメ・玉ねぎ・人参・大根・白桃缶	牛乳 米粉あずき茶(パン)	おにぎり (混ぜ込みわかめ) 麦茶
25	水	ホークカレーライス もやしとコーンサラダ ●フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・油・食パン	きな粉・牛乳・豆腐・豚肉	きゅうり・コーン・もやし・玉ねぎ・小玉すいか・人参	牛乳 きな粉クリームtoast	おにぎり (ゆかり) 麦茶
26	木	豚肉とキャベツのトマト煮 マカロニサラダ スープ(小松菜・玉ねぎ)	ご飯・マカロニ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	しらす干し・牛乳・鶏肉・粉豆腐	カットトマトパック・かほちや・キャベツ・グリーンピース・玉ねぎ・小松菜・人参・コーン	牛乳 粉豆腐のしらすチヂミ	おにぎり(ツナ) 麦茶
27	金	鉄分強化!ふりかけご飯 白糸タラのこまみそ焼き 豚肉とさつま芋のそろみ煮 すまし汁(豆腐・もやし) フルーツ(バナナ)	ごま・ご飯・さつま芋・ホットケーキミックス・りんごジャム・砂糖・片栗粉・油	おから・シロイタダ・牛乳・豆腐・味噌・豆腐	バナナ・もやし・玉ねぎ・白菜	牛乳 おからホットケーキ	おにぎり (混ぜ込みサケ) 麦茶
28	土	中華丼 生揚げと野菜の中華炒め ワカメスープ	ご飯・油・砂糖・片栗粉・ごま油・米粉	鶏肉・生揚げ・牛乳・豚肉・花かつお	生姜・人参・玉ねぎ・しめじ・チンゲン菜・パプリカ・ワカメ・キャベツ・コーン・青のり	牛乳 おこのみ焼き	
29	日						
30	月	ご飯 豆腐と豚肉の和風煮 キャベツと玉子のおかか和え みそ汁(油揚げ・玉ねぎ)	せんべい・ご飯・砂糖・油	花かつお・牛乳・玉子・豆腐・豚肉・味噌・油揚げ	キャベツ・チンゲン菜・寒天・玉ねぎ・人参・みかん缶	牛乳 みかん寒天 せんべい	おにぎり (おかか) 麦茶

年齢 総与栄養目標量 1日計・たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分 エネルギー-kcal たんぱく質-g 脂質-g 炭水化物-g 塩分-g

3〜5歳	585/24.1/16.2/85.5/1.6未満	589	22.5	19.2	87.2	1.5
1〜2歳	485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	478	18.5	15.5	70.2	1.2

※午前おやつ(乳児のみ)  
月・水・金・・・カップヨーグルト 火・木・土・・・牛乳、お煎餅



# 6月



えぶち保育園

日付	曜日	5～6ヶ月食			7～8ヶ月食			9～11ヶ月食		
		食材	食材	食材	食材	食材	食材	食材	食材	食材
2	月	米 豆腐 人参	米 豆腐 人参、チンゲン菜、玉ねぎ キャベツ	米 豚肉 人参、チンゲン菜、玉ねぎ キャベツ	17	火	米又はうどん 焼きさ さつま芋	米又はうどん 焼きさ さつま芋、人参 きゅうり、トマト	米又はうどん 焼きさ さつま芋、人参 きゅうり、トマト	
3	火	米又はうどん 焼きさ さつま芋	米又はうどん 焼きさ さつま芋、人参 きゅうり、トマト	米又はうどん 焼きさ さつま芋、人参 きゅうり、トマト	18	水	米 カレー かぼちゃ	米 カレー かぼちゃ、玉ねぎ 人参、さつま芋	米 カレー かぼちゃ、玉ねぎ 人参、さつま芋	
4	水	米 カレー かぼちゃ	米 カレー かぼちゃ、人参 かぼちゃ、さつま芋	米 カレー 玉ねぎ、人参 かぼちゃ、さつま芋	19	木	米 焼きさ じゃが芋	米 焼きさ 玉ねぎ、人参 玉ねぎ、じゃが芋 パプリカ	米 焼きさ 玉ねぎ、人参 玉ねぎ、じゃが芋 パプリカ	
5	木	米 焼きさ じゃが芋	米 焼きさ 白菜、きゅうり 玉ねぎ、じゃが芋 パプリカ	米 焼きさ 白菜、きゅうり 玉ねぎ、じゃが芋 パプリカ	20	金	米 焼きさ 人参	米 焼きさ 人参、白菜、玉ねぎ さつま芋	米 豚肉 人参、白菜、玉ねぎ さつま芋	
6	金	米 豆腐 大根	米 豆腐 大根、人参、キャベツ 玉ねぎ	米 豆腐 大根、人参、キャベツ 玉ねぎ	21	土	米 焼きさ かぼちゃ	米 焼きさ 玉ねぎ かぼちゃ 人参、大根	米 焼きさ 玉ねぎ かぼちゃ 人参、大根	
7	土	米 焼きさ かぼちゃ	米 焼きさ 玉ねぎ かぼちゃ 人参、大根	米 焼きさ 玉ねぎ かぼちゃ 人参、大根	23	月	米 焼きさ じゃが芋	米 焼きさ じゃが芋、人参 玉ねぎ、小松菜	米又はスバグッティ 豚肉 じゃが芋、人参 玉ねぎ、小松菜	
9	月	米 焼きさ じゃが芋	米 焼きさ じゃが芋、人参 玉ねぎ、小松菜	米又はスバグッティ 豚肉 じゃが芋、人参 玉ねぎ、小松菜	24	火	米 カレー ほうれん草	米 カレー ほうれん草、人参 玉ねぎ、大根	米 カレー ほうれん草、人参 玉ねぎ、大根	
10	火	米 カレー ほうれん草	米 カレー ほうれん草、人参 玉ねぎ、大根	米 カレー ほうれん草、人参 玉ねぎ、大根	25	水	米 きな粉 じゃが芋 人参	米 焼きさ 玉ねぎ、人参 人参	米 豚肉 じゃが芋、人参 玉ねぎ、きゅうり、もやし	
11	水	米 きな粉 じゃが芋 人参	米 焼きさ 人参、人参 玉ねぎ、きゅうり	米 豚肉 じゃが芋、人参 玉ねぎ、きゅうり、もやし	26	木	米 豆腐 かぼちゃ	米 豆腐 かぼちゃ、玉ねぎ キャベツ、小松菜、人参	米 豆腐 かぼちゃ、玉ねぎ キャベツ、小松菜、人参	
12	木	米 豆腐 かぼちゃ	米 豆腐 かぼちゃ、玉ねぎ キャベツ、小松菜、人参	米 豆腐 かぼちゃ、玉ねぎ キャベツ、小松菜、人参	27	金	米 カレー さつま芋	米 カレー さつま芋、玉ねぎ 白菜、人参	米 カレー さつま芋、玉ねぎ 白菜、人参	
13	金	米 カレー さつま芋	米 カレー さつま芋、玉ねぎ 白菜、人参	米 カレー さつま芋、玉ねぎ 白菜、人参	28	土	米 焼きさ キャベツ	米 焼きさ 人参、玉ねぎ チンゲン菜、キャベツ パプリカ	米 焼きさ 人参、玉ねぎ チンゲン菜、キャベツ パプリカ	
14	土	米 焼きさ キャベツ	米 焼きさ 人参、玉ねぎ チンゲン菜、キャベツ パプリカ	米 焼きさ 人参、玉ねぎ チンゲン菜、キャベツ パプリカ	30	月	米 豆腐 人参	米 豆腐 人参、チンゲン菜、玉ねぎ キャベツ	米 豆腐 人参、チンゲン菜、玉ねぎ キャベツ	
16	月	米 豆腐 人参	米 豆腐 人参、チンゲン菜、玉ねぎ キャベツ	米 豚肉 人参、チンゲン菜、玉ねぎ キャベツ						

※食材が変更となることがあります。変更となった際には、お知らせ致します。

※初期食はそれぞれの食材のペースト食とスープ、中期食は主食（おかゆ等）、たんぱく源と野菜の煮物、野菜スープ、後期食は主食（おかゆ等）、たんぱく源と野菜の煮物、野菜スープ、スティック野菜のメニュー形態で提供致します。

※主食が種類の場合等、上記のメニュー形態は変更になることがあります。



令和7年6月 えぶち保育園

春の暖かさから一転、紫陽花が咲き始め、梅雨の季節が近づいてきました。季節の変わり目は体調を崩しやすい時期です。日ごろから栄養バランスのとれた食事と十分な睡眠を心がけましょう。また、高温多湿となるこの時期は、食中毒予防が大切です！しっかりとした食品の加熱、早めの喫食、適切な保存などを意識して、健康に過ごしましょう。

## ◆6月は「食育月間」です◆

平成17年に「食育基本法」が施行され、「食育推進基本計画」により、毎年6月は**食育月間**、毎月19日は**食育の日**と定められました。「食育」と聞くと特別なことのように思っていますが、なにげなく行っている日々の声掛けも十分な食育です。おはしの持ち方や、よく噛んで食べること、食事の前は手洗いすることなど、ご家庭でできることから取り組んでみてください！

### 食卓のマナー



「命をいただく」という意味もこめられた食事のあいさつ。食事の時間を思いやるためにも大切にしましょう。

### 食卓のお手伝い



家族の一員としての自覚が芽生え、社会性や自立心を育みます。「お米研ぎ」や、「お箸を並べる」など、できることからやってみましょう！

### 親子でクッキング



料理を通してコミュニケーションを楽しみましょう。特に盛り付けは「これを自分が完成させた」という満足感を味わうことができます。

## 食中毒を予防しよう！

気温が高くなり、湿度も増すこれからの季節は食中毒の発生が心配されます。味、臭いに変化はなく、気づかずに食べてしまう...ということがあるので、しっかりと予防しましょう！！

食中毒を予防する3つのポイント！

1.つけない  
清潔・洗浄・手洗い  
洗う・剥々に使う・包む



2.増やさない  
低温管理・乾燥  
冷蔵・冷凍保存



3.やっつける  
加熱・消毒  
食材・器具の殺菌



### 家庭での食中毒対策

- 手は石鹸で、洗える食材（野菜など）は流水でしっかりと洗う。生肉や鮮魚はラップやビニール袋でしっかりと包み、他の食材に触れないようにする。まな板と包丁は「生肉・鮮魚など加熱する食材用」と「生野菜や調理済み食材用」で2つ以上用意。
- 冷凍食品は室温での解凍は避け、電子レンジや冷蔵庫で解凍。作った料理は早めに食べる。
- しっかりと火を通し、特に肉の生焼けに注意。調理器具は使ったらすぐに洗い、できれば熱湯（80℃5分以上）で消毒。

## むし歯予防のポイント

口は食べ物を砕いてだ液と混ぜ、胃に送り込む最初の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べることができず、消化にも影響を及ぼします。むし歯とは、むし歯菌が糖類をえさにして酸を発生させることによって歯が溶かされる病気です。特に乳歯はむし歯になりやすく、進行も早いといわれています。歯磨きを毎日行い、習慣づけることが大切です。健康な歯を保ち、おいしくご飯が食べられるといいですね。

### 【むし歯を作らない食べ方】

- ・おやつや菓子類は時間を決めて食べ、だらだら食いをしない。
- ・ごぼうなどの根菜類をはじめ、適度な硬さがあり食物繊維が豊富な食品をよく噛んで食べる。
- ・規則正しい食生活を心がける。
- ・清涼飲料水など、糖分の多い飲み物の常用は控える。

## 今月のメニュー

### きなこクリームトースト

【材料】幼児2人分

- ・食パン（8枚切り）.....1枚（1人1/2枚）
- ・きな粉.....小さじ2
- ・牛乳.....50cc
- ・砂糖.....10g
- ・小麦粉.....小さじ1

### 【作り方】

- ①鍋にきな粉・砂糖・小麦粉を入れ、泡立て器で混ぜ合わせます。
- ②①に牛乳を少しずつ加えながらよく混ぜます。混ぜながら弱火～中火にかけ、緩いクリーム状になったら火からおろし冷めます。
- ③パンをトーストして、②を塗って完成です。

※クリームは冷えると固くなるため、少し緩めにするのがポイントです！

## 旬の果物：すいか

6月に旬のフルーツ「小玉すいか」を提供します。

★複数回ご家庭でチャレンジしてから園で食べるようにしましょう！

