

令和8年6月幼児食献立表



みらい1.0

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 月	昼食	野菜そぼろ丼 クリーミーみそ汁 さつまいものさっぱり和え	米、片栗粉、サラダ油、ごま油 さつまいも、砂糖、サラダ油	豚ひき肉、凍り豆腐 豆腐、米みそ	にんじん、たまねぎ、こまつな、キャベツ クリームコーン、えのきたけ きゅうり	だし汁、しょうゆ、酒、食塩 だし汁 酢、食塩
	午後おやつ	牛乳 新茶トースト	砂糖、小麦粉、食パン	牛乳 無塩バター		
02 火	昼食	しらす香り混ぜ寿司 みそ汁 鶏肉の照り焼き	米、サラダ油 さといも 砂糖、片栗粉	しらす干し、白ごま みそ、油揚げ 鶏肉	きぬさや、のり しめじ ブロッコリー	すし酢、ゆかり だし汁 しょうゆ、酒、おろししょうが、食塩
	午後おやつ	牛乳 かぼちゃきなこもち	米粉、砂糖、サラダ油	牛乳 きな粉	かぼちゃ	
03 水	昼食	御飯 すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き	米 焼麩、わかめ じゃがいも、砂糖、サラダ油	木綿豆腐 米みそ、鮭	キャベツ、たまねぎ、にんじん、エリンギ	だし汁、しょうゆ、食塩 みりん、酒、しょうゆ、食塩
	午後おやつ	牛乳 菓子	おかし	牛乳		
04 木	昼食	ミートスパゲティ さっぱりコールスロー フルーツ	スパゲティ、砂糖、片栗粉、サラダ油 砂糖、オリーブオイル	鶏ひき肉、豚ひき肉 ツナ缶	キャベツ、コーン バナナ	ケチャップ、食塩、おろしにんにく 酢、食塩
	午後おやつ	牛乳 チーズと昆布のおにぎり	米	牛乳 棒チーズ	塩こんぶ	
05 金	昼食	野菜たっぷり夏マーボー丼 ポテトスープ みかんヨーグルト	米、ごま油、片栗粉、砂糖 じゃがいも 砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ ガゼリヨーグルト	なす、トマト、たまねぎ、ピーマン えのきたけ、コーン みかん	しょうゆ、酒、おろしにんにく、おろししょうが 鶏ガラスープ素、食塩
	午後おやつ	牛乳 菓子	おかし	牛乳		
08 月	昼食	御飯 春雨ごまみそスープ 鶏の唐揚げ キャベツのゆかり和え	米 春雨、ごま油 サラダ油、片栗粉、小麦粉	みそ、すり白ごま 鶏肉	ちんげん菜、にんじん キャベツ、きゅうり	鶏ガラスープ素、こしょう みりん、しょうゆ、おろししょうが しょうゆ、ゆかり
	午後おやつ	牛乳 あんバターマドレーヌ	ホットケーキミックス	牛乳 バター、牛乳、こしあん、すり白ごま		
09 火	昼食	御飯 みそ汁 白身魚のごま揚げ ひじきとくずし豆腐の煮物	米 わかめ サラダ油、片栗粉 ごま油、砂糖	米みそ すり白ごま、かじぎ、白ごま 木綿豆腐	なす、たまねぎ にんじん、いんげん、ひじき	だし汁 しょうゆ、みりん しょうゆ、みりん
	午後おやつ	牛乳 コーンフレーク	コーンフレーク	牛乳		
10 水	昼食	パン 豆乳かぼちゃスープ 豚肉と野菜のカレーソテー フルーツ	バターロール サラダ油	豆乳 豚肉	かぼちゃ、クリームコーン、たまねぎ たまねぎ、にんじん、ピーマン バナナ	鶏ガラスープ素、食塩 しょうゆ、みりん、食塩、カレー粉
	午後おやつ	牛乳 ツナみそおにぎり	米、砂糖	牛乳 ツナ水煮、米みそ	ねぎ、刻みのり	酒
11 木	昼食	御飯 みそ汁 さわらのつけ焼き 白和え	米 焼麩 ねりごま、砂糖	米みそ さわら 木綿豆腐	たまねぎ、なめこ ほうれんそう、にんじん	だし汁 みりん、しょうゆ しょうゆ、食塩
	午後おやつ	牛乳 もちりおにまんじゅう	さつまいも、ホットケーキミックス、砂糖、白玉粉	牛乳		食塩
12 金	昼食	御飯 野菜スープ ハンバーグチーズソース ブロッコリーソテー	米 サラダ油 片栗粉、小麦粉 オリーブオイル	豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、ピザ用チーズ	だいこん、たまねぎ、にんじん たまねぎ ブロッコリー	鶏ガラスープ素、食塩 酒、おろしにんにく、食塩、ナツメグ、こしょう おろしにんにく、食塩
	午後おやつ	牛乳 凍り豆腐のあま〜いフライ	サラダ油、黒糖、砂糖	牛乳 凍り豆腐、きな粉		
15 月	昼食	鮭とひじきの混ぜごはん 豆腐の旨煮 かぼちゃの揚げ浸し	米 片栗粉、ごま油 サラダ油、砂糖	鮭 木綿豆腐、豚肉	ひじき、糸刻みこんぶ たまねぎ、にんじん、えのきたけ、たけのこ水煮 かぼちゃ	みりん、しょうゆ、酒、食塩、おろしにんにく 酒、鶏ガラスープ素、食塩、おろししょうが だし汁、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 メロンカクテル 菓子	おかし	牛乳	メロン、パイナップル、みかん	

令和8年6月 幼児食献立表



みらい1.0

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
16 火	昼食	御飯 みそ汁 鶏肉とごぼうの煮物 ゼリー	米 じゃがいも、わかめ 砂糖、サラダ油、片栗粉 ゼリー	米みそ 鶏肉	こまつな にんじん、ごぼう、いんげん	だし汁 しょうゆ、酒、おろししょうが
	午後おやつ	牛乳 スティックパン	十勝バタースティック	牛乳		
17 水	昼食	ふりかけ御飯 みそ汁 白身魚の香り焼き 切干大根の旨煮	米 焼麩 砂糖	米みそ カレイ ちくわ	ほうれんそう、えのきたけ にんじん、切り干しだいこん、干ししいたけ	アンパンマンふりかけ だし汁 みりん、しょうゆ、おろししょうが だし汁、しょうゆ、みりん
	午後おやつ	牛乳 やさしい練乳蒸しパン	小麦粉、サラダ油	牛乳 牛乳、れんにゅう		
18 木	昼食	ジャンバラヤ わかめスープ ブロッコリーのみそマヨサラダ	米、オリーブオイル わかめ マヨドレ、砂糖	ウインナー かに風味かまぼこ、米みそ	たまねぎ、ダイストマト缶、ピーマン、セロリー もやし、ねぎ ブロッコリー、にんじん	ケチャップ、酒、食塩、おろしにんにく、カレー粉 鶏ガラスープ素、食塩
	午後おやつ	いろんな味のマジサイゼリー 菓子	フルーチェ、砂糖 おかし	牛乳	りんごジュース、ぶどうジュース、アガー(糖天)、かんてん	食紅
19 金	昼食	三色そぼろ丼 みそ汁 フルーツ	米、砂糖、サラダ油	卵、鶏ひき肉、凍り豆腐 米みそ	にんじん、いんげん もやし、たまねぎ、なめこ みかん	だし汁、しょうゆ、白だし、おろししょうが、食塩 だし汁
	午後おやつ	牛乳 菓子	おかし	牛乳		
22 月	昼食	冷やし担々うどん 里芋の煮物 フルーツ	うどん、天かす さといも、砂糖	かまぼこ	ほうれんそう にんじん パイナップル	だし汁、みりん、しょうゆ だし汁、しょうゆ、酒
	午後おやつ	牛乳 きなここあすノーボール	小麦粉、サラダ油、粉糖	牛乳 きな粉	ココア	
23 火	昼食	御飯 すまし汁 かじきのさっぱり甘酢ソース なすの肉みそ煮	米 サラダ油、片栗粉、砂糖 サラダ油、砂糖、片栗粉	油揚げ かじき 豚ひき肉、みそ	オクラ、ねぎ りんごジャム、たまねぎ なす、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、食塩 しょうゆ、酢、酒、食塩 だし汁
	午後おやつ	ヨーグルト (幼児のみ)菓子		ココアりんご		
24 水	昼食	御飯 中華スープ 豚肉のもち米蒸し チンゲン菜のナムル	米 もち米、片栗粉、ごま油 ごま油	かに風味かまぼこ 豚ひき肉、凍り豆腐	もやし、ねぎ たまねぎ、干ししいたけ ちんげん菜、にんじん、えのきたけ	鶏ガラスープ素、食塩 しょうゆ、おろししょうが、食塩 鶏ガラスープ素、食塩
	午後おやつ	牛乳 サモサ	マッシュポテト、マヨドレ、ぎょうざの皮、サラダ油	牛乳 大豆水煮、ベーコン	たまねぎ、ピーマン	食塩、カレー粉
25 木	昼食	パン ミルクチャウダー 鶏肉のグリル焼き 茹でブロッコリー	食パン サラダ油、片栗粉 パン粉、サラダ油	牛乳、クリームシチュー素、ベーコン 鶏肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん ブロッコリー	食塩 おろしにんにく、酒、食塩 食塩
	午後おやつ	牛乳 いなりごはん	米、砂糖	牛乳 油揚げ	にんじん	しょうゆ
26 金	昼食	初夏のカレーライス マカロニサラダ フルーツ	米、サラダ油 マカロニ、マヨドレ	鶏肉 ツナ缶	たまねぎ、ズッキーニ、なす、にんじん きゅうり、コーン もも	カレールウ、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	ジュース パンケーキ	ホットケーキミックス、砂糖、サラダ油	ヨーグルト	ぶどうジュース りんごジャム	
29 月	昼食	御飯 みそ汁 豆腐の五目焼き おくらのごま昆布和え	米 わかめ さつまいも、片栗粉、サラダ油 ごま油	みそ 鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ	たまねぎ、キャベツ にんじん、ねぎ きゅうり、オクラ、塩こんぶ	だし汁 みりん、おろししょうが、食塩 しょうゆ、食塩
	午後おやつ	牛乳 ぶりぶり塩ゆでとうもろこし 菓子	おかし	牛乳	とうもろこし	食塩
30 火	昼食	御飯 みそ汁 さばの塩焼き キャベツとわかめのごま酢和え	米 砂糖、わかめ、ごま油	みそ、油揚げ さば かに風味かまぼこ、白ごま	なす、えのきたけ キャベツ、きゅうり	だし汁 食塩 酢、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 菓子	おかし	牛乳		

☆ 午前おやつは、乳児クラスのみ提供になります。
☆ 天候や仕入れ状況により、やむを得ず食材を変更する場合があります。



じめじめとした季節がやってきましたが、体調の変化はありませんでしょうか？
人間は、湿度が高いと、はっきりした味付けを好む傾向にあると言われています。この気だるい季節を乗り
きることができるよう、冷たい副菜や甘酸っぱい果物、さっぱりとした初夏らしい献立を取り入れてま
いります。また今月は『とうもろこし』や『メロン』など旬を迎える野菜や果物をたくさん取り入れた
お食事内容となります。慣れや、アレルギー有無の確認を含め、一度ご家庭でお試しいただくことをお
勧めします。
管理栄養士 高橋 令子



今月のおススメレシピ☆

新たな人気メニュー！

ジャンバラヤ



【材料約5人分】

- ・米 2合
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・おろしにんにく 少々
- ・セロリー(あれば) 4センチくらい
- ・たまねぎ 大1/2個
- ・ウインナー 5本
- ・酒 大さじ1
- ・セロリー(あれば) 4センチくらい
- ・たまねぎ 大1/2個
- ・トマト(缶詰でもOK) 中1個分
- ・ピーマン 1個
- ・ケチャップ 大さじ2~3
- ・塩 小さじ1弱
- ・カレー粉 少々

【作り方】

- ①お米を研ぎ、いつもの水の分量から50cc引き、浸水する。
- ②野菜はすべて1cm角に切る。野菜が苦手であれば、みじん切りがおすすめ。
- ③ウインナーは好きな大きさに切る。
- ④すべての材料を①に入れ、さっと混ぜてから炊飯する。(早炊きモードはNG、普通モードもしくは炊き込みごはんモード推奨)



ひとくちメモ

- ・ジャンバラヤは、アメリカのルイジアナ州発祥で、様々な文化の影響が混在した料理といわれています。お給食で、人気の献立です♪
- ・『パプリカ(ピーマン)、セロリ、たまねぎ』の入る、スパイシーなごはんのことで、大人向けにするのであれば、『カイエンペッパー』や『チリパウダー』を加えるとより本格的になります。

お口を育てて「おいしい」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。

 NG! 早く食べて!	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。	 GOOD! モグモグ、いい音がするね！
 NG! お口にもっと入れて!	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。	 GOOD! リスさんみたいに、少しずつカミカミしよう
 NG! 遊びながら食べない!	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! 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、あえて大きの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が大切です。
- 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。

ペラペラの食材



レタスなど

硬い食材



イカ・エビなど

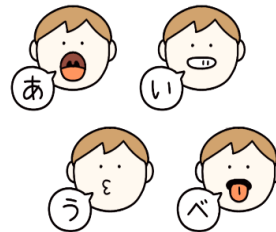
弾力の強い食材



かまぼこなど

★「あいうべ体操」で鼻呼吸をマスター！

上手に噛んで安全に飲み込むには、「お口を閉じること」が欠かせません。口が開いていると、食べ物を奥歯でしっかり捉えることができず、丸飲みの原因になります。また、飲み込む瞬間は反射的に口を閉じ、呼吸を一時的に止めることで、食べ物が気管に入るのを防いでいます。この「飲み込みの反射（嚥下反射）」がスムーズに働くためにも、食事中は口を閉じてよく噛む習慣が大切です。



【あいうべ体操のやり方】

- 「あ～」のどちんこが見えるまで、大きく口を開く！
- 「い～」前歯が見えるくらい、思い切り横に広げる！
- 「う～」唇をタコさんみたいに、強く前に突き出す！
- 「べ～」あっかんべー！のポーズで、舌を思い切り下に伸ばす！

考案：みらいクリニック院長 今井一彰 先生

★「ごはん」で練習

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！

<注目ポイント>

- 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。
- 口の中に食べ物がなくなってから、次の一口を食べるようにすませましょう。



無理に「ゴクン」と飲み込ませようとせず、お子さんのペースを待ちましょう。ゆっくとよく噛むことができれば、自然に飲み込む力が育ち、お口の中から食べ物がなくなっていくます。