

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。

<p>NG!</p> <p>早く食べて!</p>	<p>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。</p>	<p>GOOD!</p> <p>モグモグ、いい音がするね!</p>
<p>NG!</p> <p>お口にもっと入れて!</p>	<p>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。</p>	<p>GOOD!</p> <p>リスさんみたいに、少しずつカミカミしよう</p>
<p>NG!</p> <p>遊びながら食べない!</p>	<p>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。</p>	<p>GOOD!</p> <p>今日は何が入っているかな? お野菜の色を見てごらん</p>

★発達に合わせた食事で咀嚼力アップ

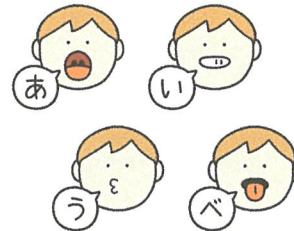
子どもにとって食事は「食べる教材」です。安全に無理なく食べられるように工夫しましょう。

- 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、しつとりと仕上げ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。



★「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すめましょう。



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。ゆっくり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きます。

令和8年6月 離乳食献立表

miraiこども園

日付	献立名	おやつ (◎は10時おやつ)	材料名	献立名	材料名
01月	軟飯,みそ汁,豆腐の五目焼き	あかちゃんせんべい	米、/キャベツ、たまねぎ、わかめ、だし汁、みそ、/木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ、片栗粉、さつまいも、にんじん、サラダ油、/せんべい、	全粥~7倍粥,みそ汁,豆腐の五目焼き	米、/キャベツ、たまねぎ、わかめ、だし汁、みそ、/木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ、片栗粉、さつまいも、にんじん、サラダ油、
02火	野菜そぼろ丼,クリーミーみそ汁,マッシュさつまいも	あかちゃんせんべい	米、鶏ひき肉、キャベツ、こまつな、たまねぎ、にんじん、だし汁、片栗粉、しょうゆ、/クリームコーン、豆腐、だし汁、米みそ、/さつまいも、/せんべい、	野菜そぼろ粥,クリーミーみそ汁,マッシュさつまいも	米、鶏ひき肉、キャベツ、こまつな、たまねぎ、にんじん、だし汁、しょうゆ、/クリームコーン、豆腐、だし汁、米みそ、/さつまいも、
03水	ミートソースそうめん,やわらか煮,フルーツ	チーズリソット	そうめん、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ダイストマト缶、ケチャップ、砂糖、片栗粉、/キャベツ、コーン、しょうゆ、だし汁、/バナナ、/米、棒チーズ、食塩、	ミートソースそうめん,やわらか煮,フルーツ	そうめん、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ダイストマト缶、ケチャップ、砂糖、片栗粉、/キャベツ、コーン、しょうゆ、だし汁、/バナナ、
04木	軟飯,すまし汁,白身魚のちゃんちゃん焼き	フルーツ	米、/木綿豆腐、わかめ、焼麩、だし汁、しょうゆ、/カレイ、キャベツ、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、サラダ油、砂糖、米みそ、/オレンジ、	全粥~7倍粥,すまし汁,白身魚のちゃんちゃん焼き	米、/木綿豆腐、わかめ、焼麩、だし汁、しょうゆ、/カレイ、キャベツ、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、サラダ油、砂糖、米みそ、
05金	野菜たっぷり夏マーボー丼,ポテトスープ,ヨーグルト	あかちゃんせんべい	木綿豆腐、鶏ひき肉、たまねぎ、なす、トマト、米みそ、しょうゆ、砂糖、片栗粉、/じゃがいも、コーン、食塩、/ガゼリヨーグルト、砂糖、/せんべい、	野菜たっぷり夏マーボー丼,ポテトスープ	木綿豆腐、鶏ひき肉、たまねぎ、なす、トマト、米みそ、しょうゆ、砂糖、片栗粉、/じゃがいも、コーン、食塩、
06土	そぼろ野菜丼,フルーツ	あかちゃんせんべい	米、鶏ひき肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、砂糖、片栗粉、/オレンジ、/せんべい、	そぼろ野菜粥,フルーツ	米、鶏ひき肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、砂糖、片栗粉、/オレンジ、
08月	しらすごはん,みそ汁,ブロッコリーのツナあんかけ	あかちゃんせんべい	しらす干し、米、/さといも、きぬさや、だし汁、みそ、/ブロッコリー、ツナ水煮、しょうゆ、砂糖、片栗粉、/せんべい、	しらす粥,みそ汁,ブロッコリーのツナあんかけ	米、しらす干し、/さといも、きぬさや、だし汁、みそ、/ブロッコリー、ツナ水煮、しょうゆ、砂糖、片栗粉、
09火	軟飯,みそ汁,豆腐の野菜あんかけ	あかちゃんせんべい	米、/なす、たまねぎ、だし汁、米みそ、/木綿豆腐、にんじん、いんげん、しょうゆ、砂糖、片栗粉、/せんべい、	全粥~7倍粥,みそ汁,豆腐の野菜あんかけ	米、/なす、たまねぎ、だし汁、米みそ、/木綿豆腐、にんじん、いんげん、しょうゆ、砂糖、片栗粉、
10水	パン,豆乳かぼちゃスープ,ツナと野菜のソテー,フルーツ	ツナみそおじや	カンパーニユ、/かぼちゃ、クリームコーン、豆乳、食塩、/ツナ水煮、たまねぎ、にんじん、サラダ油、しょうゆ、/バナナ、/米、ツナ水煮、ねぎ、米みそ、	パン粥,豆乳かぼちゃスープ,ツナと野菜のソテー,フルーツ	カンパーニユ、砂糖、/かぼちゃ、クリームコーン、豆乳、食塩、/ツナ水煮、たまねぎ、にんじん、サラダ油、しょうゆ、/バナナ、
11木	軟飯,みそ汁,ツナ入り白和え	あかちゃんせんべい	米、/たまねぎ、焼麩、米みそ、だし汁、/ツナ水煮、ほうれんそう、にんじん、木綿豆腐、しょうゆ、砂糖、/せんべい、	全粥~7倍粥,みそ汁,ツナ入り白和え	米、/たまねぎ、焼麩、だし汁、米みそ、/ツナ水煮、ほうれんそう、にんじん、木綿豆腐、しょうゆ、砂糖、
12金	軟飯,野菜スープ,チキンハンバーグ	セサミマドレーヌ	米、/だいこん、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、食塩、/鶏ひき肉、たまねぎ、食塩、片栗粉、/ホットケーキミックス、バター、すり白ごま、牛乳、	全粥~7倍粥,野菜スープ,チキンハンバーグ	米、/だいこん、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、食塩、/鶏ひき肉、たまねぎ、食塩、片栗粉、
13土	そうめんチャンプルー,フルーツ	あかちゃんせんべい	そうめん、ツナ水煮、キャベツ、たまねぎ、にんじん、サラダ油、しょうゆ、だし汁、/オレンジ、/せんべい、	そうめんチャンプルー,フルーツ	そうめん、ツナ水煮、キャベツ、たまねぎ、にんじん、サラダ油、しょうゆ、だし汁、/オレンジ、
15月	鮭とひじきの混ぜごはん,豆腐の旨煮,かぼちゃのお浸し	牛乳蒸しパン	米、鮭、食塩、ひじき、しょうゆ、/木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、片栗粉、/かぼちゃ、砂糖、しょうゆ、だし汁、/小麦粉、ベーキングパウダー、牛乳、サラダ油、	全粥~7倍粥,豆腐の旨煮,かぼちゃのお浸し	米、/木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、片栗粉、/かぼちゃ、砂糖、しょうゆ、だし汁、
16火	軟飯,みそ汁,白身魚の煮付け	きなこフィンガービス	米、/ほうれんそう、わかめ、だし汁、米みそ、/カレイ、しょうゆ、砂糖、だし汁、/きな粉、小麦粉、砂糖、サラダ油、	全粥~7倍粥,みそ汁,白身魚の煮付け	米、/ほうれんそう、わかめ、だし汁、米みそ、/カレイ、しょうゆ、砂糖、だし汁、

令和8年6月 離乳食献立表

miraiこども園

日付	献立名	おやつ (◎は10時おやつ)	材料名	献立名	材料名
16火	軟飯,みそ汁,白身魚の煮付け	きなこフィンガービス	米、/ほうれんそう、わかめ、だし汁、米みそ、/カレイ、しょうゆ、砂糖、だし汁、/きな粉、小麦粉、砂糖、サラダ油、	全粥~7倍粥,みそ汁,白身魚の煮付け	米、/ほうれんそう、わかめ、だし汁、米みそ、/カレイ、しょうゆ、砂糖、だし汁、
17水	トマトリソット,わかめスープ	おにまんじゅう	米、たまねぎ、ブロッコリー、鶏ひき肉、ダイストマト缶、ケチャップ、/にんじん、わかめ、ねぎ、食塩、/ホットケーキミックス、さつまいも、	トマトリソット,わかめスープ	米、たまねぎ、ブロッコリー、鶏ひき肉、ダイストマト缶、ケチャップ、/にんじん、わかめ、ねぎ、食塩、
18木	にんじんそぼろ丼,みそ汁,フルーツ	あかちゃんせんべい	米、鶏ひき肉、にんじん、しょうゆ、だし汁、/たまねぎ、いんげん、だし汁、米みそ、/バナナ、/せんべい、	にんじんそぼろ粥,みそ汁,フルーツ	米、鶏ひき肉、にんじん、しょうゆ、だし汁、/たまねぎ、いんげん、だし汁、米みそ、/バナナ、
19金	軟飯,みそ汁,ツナとにんじんのとろみ煮	かみかみパン	米、/こまつな、じゃがいも、だし汁、米みそ、/ツナ水煮、にんじん、いんげん、しょうゆ、砂糖、片栗粉、/カンパーニユ、	全粥~7倍粥,みそ汁,ツナとにんじんのとろみ煮	米、/こまつな、じゃがいも、だし汁、米みそ、/ツナ水煮、にんじん、いんげん、しょうゆ、砂糖、片栗粉、
20土	豚丼,フルーツ	あかちゃんせんべい	米、豚肉、たまねぎ、こまつな、にんじん、しょうゆ、砂糖、片栗粉、/オレンジ、/せんべい、	ツナ野菜おじや,フルーツ	米、ツナ水煮、たまねぎ、こまつな、にんじん、しょうゆ、/オレンジ、
22月	そうめん,里芋の煮物,フルーツ	かぼちゃきなこ和え	そうめん、ほうれんそう、ツナ水煮、だし汁、しょうゆ、/さといも、にんじん、だし汁、しょうゆ、砂糖、/オレンジ、/かぼちゃ、砂糖、きな粉、	そうめん,里芋の煮物,フルーツ	そうめん、ほうれんそう、ツナ水煮、だし汁、しょうゆ、/さといも、にんじん、だし汁、しょうゆ、砂糖、/オレンジ、
23火	軟飯,わかめスープ,鶏肉だんご青菜煮	あかちゃんせんべい	米、/ちんげん菜、ねぎ、しょうゆ、/鶏ひき肉、たまねぎ、しょうゆ、片栗粉、にんじん、食塩、片栗粉、/せんべい、	全粥~7倍粥,わかめスープ,鶏肉だんご青菜煮	米、/ちんげん菜、ねぎ、しょうゆ、/鶏ひき肉、たまねぎ、しょうゆ、片栗粉、にんじん、食塩、片栗粉、
24水	軟飯,すまし汁,白身魚と茄子のみそ煮	あかちゃんせんべい	米、/たまねぎ、ねぎ、だし汁、しょうゆ、/カレイ、なす、みそ、砂糖、片栗粉、/せんべい、	全粥~7倍粥,すまし汁,白身魚と茄子のみそ煮	米、/たまねぎ、ねぎ、だし汁、しょうゆ、/カレイ、なす、みそ、砂糖、片栗粉、
25木	パン,ミルクチャウダー,茹でブロッコリー	おさかなごはん	カンパーニユ、/たまねぎ、にんじん、キャベツ、豆乳、食塩、片栗粉、/鶏ひき肉、ブロッコリー、食塩、/米、ツナ水煮、こまつな、しょうゆ、	パン粥,ミルクチャウダー,茹でブロッコリー	カンパーニユ、砂糖、/たまねぎ、にんじん、キャベツ、豆乳、食塩、片栗粉、/鶏ひき肉、ブロッコリー、食塩、
26金	なすミンチリソット,きゅうりのやわらかサラダ,フルーツ	手作りケーキ	米、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、なす、食塩、サラダ油、/きゅうり、コーン、しょうゆ、/バナナ、/ホットケーキミックス、砂糖、サラダ油、	なすミンチリソット,きゅうりのやわらかサラダ,フルーツ	米、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、なす、食塩、サラダ油、/きゅうり、コーン、しょうゆ、/バナナ、
27土	にゅうめん,フルーツ	あかちゃんせんべい	そうめん、ツナ水煮、にんじん、コーン、しょうゆ、だし汁、/オレンジ、/せんべい、	にゅうめん,フルーツ	そうめん、ツナ水煮、にんじん、コーン、しょうゆ、だし汁、/オレンジ、
29月	軟飯,春雨ごまみそスープ,ツナと野菜のソテー	スイートパンプキン	米、/春雨、にんじん、みそ、/ツナ水煮、ちんげん菜、サラダ油、しょうゆ、/さつまいも、かぼちゃ、米粉、砂糖、バター、牛乳、黒ごま、	全粥~7倍粥,春雨ごまみそスープ,ツナと野菜のソテー	米、/春雨、にんじん、みそ、/ツナ水煮、ちんげん菜、サラダ油、しょうゆ、
30火	軟飯,みそ汁,白身魚の塩焼き,キャベツとわかめのやわらか和え	あかちゃんせんべい	米、/なす、だし汁、みそ、/カレイ、食塩、/キャベツ、きゅうり、わかめ、砂糖、しょうゆ、/せんべい、	全粥~7倍粥,みそ汁,白身魚の塩焼き,キャベツとわかめのやわらか和え	米、/なす、だし汁、みそ、/カレイ、食塩、/キャベツ、きゅうり、わかめ、砂糖、しょうゆ、

☆ 給食で提供する食材は、ご家庭で事前にお試しいたいただきますよう、ご協力をお願いします。

☆ 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。

令和8年6月 幼児食献立表

miraiこども園

日	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
01月	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	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
02月	午後おやつ	牛乳 プリン おかし(幼児クラスのみ)	おかし	牛乳 プリン		
	午前おやつ	牛乳		牛乳		
02月	昼食	野菜そぼろ丼 クリームみそ汁 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 プリン おかし	おかし	牛乳 プリン		
03月	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	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、牛ひき肉 ツナ缶	キャベツ、コーン バナナ	クチャップ、食塩、おろしにんにく 酢、食塩
04月	午後おやつ	牛乳 プリン おかし	おかし	牛乳 プリン		
	午前おやつ	牛乳		牛乳		
04月	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、バター、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 プリン おかし	おかし	牛乳 プリン		
05月	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	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	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
06月	午後おやつ	牛乳 プリン おかし	おかし	牛乳 プリン		
	午前おやつ	牛乳		牛乳		
06月	昼食	てりやき野菜丼 フルーツ	米、サラダ油、片栗粉	鶏肉	もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん オレンジ	みりん、しょうゆ、酒
	午後おやつ	牛乳 プリン おかし	おかし	牛乳 プリン		
08月	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	しらす香りの混ぜ寿司 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	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
09月	午後おやつ	牛乳 プリン おかし	おかし	牛乳 プリン		
	午前おやつ	牛乳		牛乳		
09月	昼食	御飯 みそ汁 白身魚のごま揚げ ひじきとすし豆腐の煮物	米 わかめ サラダ油、片栗粉 ごま油、砂糖	米みそ すり白ごま、かじき、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 プリン おかし	おかし	牛乳 プリン		
10月	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	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	パイオン、食塩 しょうゆ、みりん、食塩、カレー粉
11月	午後おやつ	牛乳 プリン おかし	おかし	牛乳 プリン		
	午前おやつ	牛乳		牛乳		
11月	昼食	御飯 みそ汁 さわらのつけ焼き 白和え	米 わかめ サラダ油、片栗粉 ごま油、砂糖	米みそ すり白ごま、かじき、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 プリン おかし	おかし	牛乳 プリン		
12月	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	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	牛ひき肉、豚ひき肉、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、かつお、こしょう
13月	午後おやつ	牛乳 プリン おかし	おかし	牛乳 プリン		
	午前おやつ	牛乳		牛乳		
13月	昼食	焼うどん フルーツ	うどん、サラダ油	豚肉、かつお節	たまねぎ、キャベツ、にんじん パイナップル	しょうゆ、みりん、食塩
	午後おやつ	牛乳 プリン おかし	おかし	牛乳 プリン		
15月	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	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、たけのこ水菜 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、かつお、こしょう だし汁、しょうゆ
16月	午後おやつ	牛乳 プリン おかし	おかし	牛乳 プリン		
	午前おやつ	牛乳		牛乳		
16月	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 かレイ 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、干しいだけ	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 プリン おかし	おかし	牛乳 プリン		

令和8年6月 幼児食献立表

miraiこども園

日	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
17水	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	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	ウィンナー	たまねぎ、ダイズトマト缶、ピーマン、セロリ もやし、ねぎ ブロッコリー、にんじん	クチャップ、酒、食塩、おろしにんにく、カレー粉 鶏ガラスープ素、食塩
18木	午後おやつ	牛乳 プリン おかし	おかし	牛乳 プリン		
	午前おやつ	牛乳		牛乳		
18木	昼食	三色そぼろ丼 みそ汁 フルーツ	米、砂糖、サラダ油	豚ひき肉、凍り豆腐 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 プリン おかし	おかし	牛乳 プリン		
19金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	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
20土	午後おやつ	牛乳 プリン おかし	おかし	牛乳 プリン		
	午前おやつ	牛乳		牛乳		
20土	昼食	豚丼 フルーツ	米、サラダ油、片栗粉	豚肉	たまねぎ、えのきたけ、こまつな、にんじん もも	しょうゆ、酒、おろしにんにく、おろししょうが
	午後おやつ	牛乳 プリン おかし	おかし	牛乳 プリン		
22月	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	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
23火	午後おやつ	牛乳 プリン おかし	おかし	牛乳 プリン		
	午前おやつ	牛乳		牛乳		
23火	昼食	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	牛乳 大豆水煮、ベーコン	かぼちゃ きな粉	かぼちゃ
	午後おやつ	牛乳 プリン おかし	おかし	牛乳 プリン		
24水	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	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
25木	午後おやつ	牛乳 プリン おかし	おかし	牛乳 プリン		
	午前おやつ	牛乳		牛乳		
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、火腿 鶏肉、粉チーズ	キャベツ、たまねぎ、にんじん ブロッコリー	食塩 酒、おろしにんにく、食塩 食塩
	午後おやつ	牛乳 プリン おかし	おかし	牛乳 プリン		
26金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	おさかなごはん 初夏のカレーライス マカロニサラダ フルーツ	米、砂糖、サラダ油 米、サラダ油 マカロニ、マヨドレ	牛乳 ツナ水煮 牛乳 鶏肉 ツナ缶	もやし、こまつな もやし、こまつな	しょうゆ、酒、食塩
27土	午後おやつ	牛乳 プリン おかし	おかし	牛乳 プリン		
	午前おやつ	牛乳		牛乳		
27土	昼食	しょうゆラーメン フルーツ	焼きそばめん、ごま油	牛乳 豚肉	もやし、にら、にんじん、コーン みかん	しょうゆ、鶏ガラスープ素、食塩
	午後おやつ	牛乳 プリン おかし	おかし	牛乳 プリン		
29月	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	御飯 春雨ごまみそスープ 鶏の唐揚げ ゆでとうもろこし	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 とうもろこし	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 食塩
30火	午後おやつ	牛乳 プリン おかし	おかし	牛乳 プリン		
	午前おやつ	牛乳		牛乳		
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 プリン おかし	おかし	牛乳 プリン		

☆ 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、はっきりした味つけを好む傾向にあると言われます。この気だるい季節を乗り越えることができるよう、冷たい副菜や酸っぱい果物、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きめ、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