



令和7年度

6月の予定献立表

あさひ保育園



日	曜	献立名	あか	さいろ	みどり	おやつ	
			魚や豚肉や 卵をつくる	力や体温になる	体の調子を整える	午前(未調乳)	午後(食具)
1	日						
2	月	●鶏飯スープ 鶏飯 パナナ	鶏肉 卵 味付けのり スキムミルク いりこ	和風だし 食塩 みりん 料理酒 薄口醤油 三温糖 濃口醤油 さつまいも 薄力粉 菜種油	人参 ほうれん草 しいたけ(乾) 菜ねぎ パナナ ごぼう にら	牛乳 丸ぼうろ	スキムミルク いりこ ★がね
3	火	白身フライ かぼちゃサラダ 野菜スープ	白身フライ ベーコン スキムミルク	菜種油 マヨネーズ コンソメ 塩こしょう か ぼちゃ 薄口醤油 みりん	玉ねぎ 人参 しめじ キャベツ セロリ 菜ねぎ	牛乳 オレンジ	スキムミルク いりこ チョココ
4	水	鶏手羽の味噌煮 人参シリシリ すまし汁	鶏手羽 味噌増 ツナ 卵 あおさのり 木綿豆腐 絹ごし豆腐 スキムミルク いりこ	おろししょうが みりん 三温糖 サラダ油 和風だし だんご粉 濃口醤油	人参 ビーマン えのき 玉ねぎ 菜ねぎ	牛乳 源氏バイ	スキムミルク いりこ ★みたらし団子
5	木	魚の塩焼き 切り干し大根の炒め煮 味噌汁	鮭 鶏肉 厚揚げ かまぼこ 竹輪 麦味噌 スキムミルク いりこ	食塩 和風だし 三温糖 薄口醤油	切り干し大根 グリンピース しめじ 人参 キャベツ 玉ねぎ 菜ねぎ	牛乳 ミニサラダ	スキムミルク いりこ ブリッツ
6	金	●カレー汁 サラダゼリー	豚肉 卵 スキムミルク いりこ	じゃがいも カレールー 和風ドレッシング フルーツゼリー 薄力粉 有塩バター 粉糖	玉ねぎ 人参 グリンピース ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン	牛乳 コンボタせん	スキムミルク いりこ ★クッキー
7	土	鶏の照り焼き ひじきサラダ 味噌汁	鶏肉 ひじき(乾) ツナ 麦味噌 スキムミルク いりこ	濃口醤油 みりん おろししょうが サラダ油 和風ドレッシング かぼちゃ	人参 きゅうり キャベツ コーン 玉ねぎ えのき 菜ねぎ	牛乳 りんご	スキムミルク いりこ 玄米小丸
8	日						
9	月	●親子汁 さつまいもの甘煮 オレンジ	鶏肉 卵 かまぼこ こしあん 牛乳 スキムミルク いりこ	和風だし 薄口醤油 濃口醤油 食塩 さつまいも みりん 三温糖 上新粉 薄力粉	玉ねぎ 人参 しめじ 菜ねぎ オレンジ	牛乳 アンパンマンビスケット	スキムミルク いりこ ★浮島
10	火	魚のケチャップ煮 拌三絲 中華スープ	サバ ハム 鶏肉 スキムミルク いりこ	料理酒 みりん 三温糖 ケチャップ 中濃ソース 食塩 葱 人参 米酢 濃口醤油 薄口醤油 中華味	きゅうり しめじ 人参 玉ねぎ 竹の子 コーン しいたけ(乾) 菜ねぎ	牛乳 メロン	スキムミルク いりこ ロアヌ
11	水	豚カツ 味噌汁 納豆	豚肉 卵 わかめ(乾) 麦味噌 納豆 牛乳 スキムミルク いりこ	塩こしょう 薄力粉 パン粉 菜種油 中濃ソース ケチャップ 和風だし 強力粉 ドライイースト 有塩バター 上白糖	人参 玉ねぎ えのき 菜ねぎ	牛乳 クッキー	スキムミルク いりこ ★ミルクパン
12	木	魚の西京焼き ごま酢和え けんちん汁	鮭 麦味噌 竹輪 鶏肉 木綿豆腐 厚揚げ 牛乳 いりこ	三温糖 料理酒 みりん ごま油 ごま 米酢 濃口醤油 薄口醤油 里芋 和風だし 食塩	ブロッコリー 人参 コーン しめじ ごぼう 大根 菜ねぎ	牛乳 パインアップル	スキムミルク いりこ Feウエハース
13	金	スープスパゲティ チキンナゲット ふりかけ	ベーコン チキンナゲット スキムミルク いりこ	スパゲティ コンソメ 薄口醤油 みりん 料理酒 菜種油 ふりかけ さつまいも グラニュー糖	人参 玉ねぎ しめじ えのき キャベツ セロリ 菜ねぎ	牛乳 たべっこどうぶつ	スキムミルク いりこ ★フライドポテト
14	土	昆布の佃煮 友禅和え 赤だし	牛肉 野菜昆布 厚揚げ さつまあげ かまぼこ 竹輪 木綿豆腐 麦味噌 赤味噌 スキムミルク いりこ	サラダ油 和風だし 三温糖 みりん 濃口醤油 ごま 薄口醤油 米酢	人参 竹の子 グリンピース キャベツ ほうれん草 玉ねぎ なめこ 菜ねぎ	牛乳 ビスケット	スキムミルク いりこ せんべい
15	日						
16	月	厚揚げと挽肉の炒め物 卵スープ りんご	厚揚げ 合挽肉 麦味噌 甜面醬 鶏肉 卵 牛乳 スキムミルク いりこ	中華味 三温糖 濃口醤油 みりん 料理酒 薄口醤油 ホットケーキミックス 有塩バター グラニュー糖	玉ねぎ にら 人参 しめじ えのき しいたけ(乾)	牛乳 りんご	スキムミルク いりこ ★ベビーカーステラ
17	火	魚の味噌煮 すまし汁 わかめとやしの和え物	サバ 麦味噌 わかめ(乾) ツナ はんぺん スキムミルク いりこ	おろししょうが 三温糖 みりん 薄口醤油 食塩 和風だし	もやし きゅうり キャベツ 玉ねぎ えのき 人参 コーン 菜ねぎ	牛乳 バナナ	スキムミルク いりこ ぱりんこ
18	水	●中華そば ナムル 中華スープ	合挽肉 鶏肉 ウィンナー チーズ 麦味噌 スキムミルク いりこ	サラダ油 おろししょうがにんにく 三温糖 濃口醤油 中華味 ごま ごま油 濃口醤油 みりん 料理酒 食パン ケチャップ 塩こしょう	人参 玉ねぎ グリンピース もやし ほうれん草 しめじ 竹の子 コーン しいたけ(乾) 菜ねぎ ビーマン	牛乳 ウエハース	スキムミルク いりこ ★ビザトースト
19	木	魚のムニエル ポトフ ふりかけ	的鯛 ベーコン スキムミルク いりこ	料理酒 塩こしょう 薄力粉 サラダ油 食塩 有塩バター ケチャップ 三温糖 ウスターソース じゃがいも みりん コンソメ 薄口醤油 ふりかけ	トマト 大根 人参 玉ねぎ セロリ キャベツ しめじ コーン 菜ねぎ	牛乳 オレンジ	スキムミルク いりこ ぐてたまビスケット
20	金 (誕生会)	肉巻きおにぎり 酢の物 すまし汁 メロン	豚肉 カニカマ 鶏肉 木綿豆腐 麦味噌 バナナアイス	精白米 料理酒 三温糖 濃口醤油 みりん 米酢 和風だし さつまいも 里芋 食塩 コーンフレーク	きゅうり えのき コーン 人参 大根 ごぼう 菜ねぎ みかん(缶) パイン(缶)	牛乳 たべっこBABY	スキムミルク いりこ ★パフェ
21	土	照り焼きミートボール 野菜炒め 味噌汁	肉団子 豚肉 木綿豆腐 わかめ(乾) 麦味噌 スキムミルク いりこ	濃口醤油 三温糖 みりん サラダ油 おろししょうがにんにく サラダ油 和風だし	キャベツ 人参 ビーマン コーン もやし 玉ねぎ 菜ねぎ	牛乳 クッキー	スキムミルク いりこ せんべい
22	日						
23	月	●ハ宝菜 パインアップル 鶏レバーの甘露煮	豚肉 エビ イカ あさり かまぼこ さつまあげ うずら卵(缶) 鶏レバー いりこ	中華味 三温糖 薄口醤油 片栗粉 おろししょうがにんにく 濃口醤油 精白米	白菜 玉ねぎ 人参 竹の子 きくらげ(乾) にら 菜ねぎ パインアップル	牛乳 しっとりクッキー	スキムミルク いりこ ★おにぎり
24	火	魚の天ぷら ひじきの甘辛煮 赤だし	タラ 鶏肉 ひじき(乾) さつまあげ 竹輪 かまぼこ 木綿豆腐 麦味噌 大豆(水煮) 卵 赤味噌 スキムミルク	食塩 薄力粉 菜種油 三温糖 料理酒 濃 口醤油 和風だし みりん	しいたけ(乾) 人参 玉ねぎ なめこ 菜ねぎ	牛乳 りんご	スキムミルク いりこ カプリコ
25	水	肉じゃが 竹輪サラダ 味噌汁	牛肉 竹輪 麦味噌 卵 スキムミルク いりこ	じゃがいも 糸こんにゃく サラダ油 三温糖 濃口醤油 マヨネーズ コンソメ 和風だし 薄力粉 上白糖 有塩バター レモン果汁	人参 玉ねぎ グリンピース きゅうり コーンキャベツ 菜ねぎ	牛乳 ミニサラダ	スキムミルク いりこ ★マドレーヌ
26	木	魚のマリネ 春雨サラダ コンソメスープ	赤坂なハム ベーコン 牛乳 いりこ	片栗粉 塩こしょう 菜種油 上白糖 米酢 レモン果汁 マヨネーズ みりん コンソメ 薄口醤油	玉ねぎ 人参 きゅうり コーン しめじ キャベツ セロリ 菜ねぎ	牛乳 アンパンマンビスケット	スキムミルク いりこ 揚げ一番
27	金	肉うどん 五目なます 味付けのり	牛肉 油揚げ 味付けのり パールアガー スキムミルク いりこ	うどん(乾) 和風だし みりん 食塩 濃口醤油 薄口醤油 ごま 米酢 三温糖 上白糖	玉ねぎ えのき 大根 きゅうり 人参 みかん(缶) パイン(缶) メロン	牛乳 バナナ	スキムミルク いりこ ★フルーツゼリー
28	土	魚の蒲焼き風煮 煮浸し 味噌汁	サバ 油揚げ 木綿豆腐 麦味噌 わかめ(乾) スキムミルク いりこ	片栗粉 中双糖 三温糖 料理酒 濃口醤油 和風だし	キャベツ 人参 しいたけ 玉ねぎ 菜ねぎ	牛乳 せんべい	スキムミルク いりこ クッキー
29	日						
30	月	●麻婆豆腐 わかめスープ フルーツミックス	合挽肉 木綿豆腐 麦味噌 甜面醬 鶏肉 わかめ(乾) 卵 牛乳 スキムミルク いりこ	おろししょうがにんにく 三温糖 濃口醤油 中華味 薄口醤油 みりん 料理酒 薄力粉 ベーキングパウダー グラニュー糖 有塩バター ミルクココア(粉)	人参 玉ねぎ グリンピース えのき しいたけ(乾) 菜ねぎ みかん(缶) パイン(缶) 黄桃(缶) りんご	牛乳 たべっこどうぶつ	スキムミルク いりこ ★パウンドケーキ

※献立の中の主な食材をグループ分けしています。このグループ分けには、未満児の朝のおやつと昼食(ごはん)は含まれていません。

★は、手作りおやつです。●は、ご飯に掛けてもよい献立です。

魚よりお肉が好きなお子もたくさんいます。お肉は好きだけど、なかなか飲み込めないから苦手という子もいます。2歳前後では、うまく食べられる子と、まだ難しい子と個人差があります。時には、べーっと吐き出す事はないでしょうか？お肉は、固くてボソボソしていたり、唾液と混ぜにくく食べにくい、噛む事が上手でないと飲み込めずに吐き出してしまいます。口の中に入れて噛めない物は異物としてとらえているからでしょう。その子にとって適度な柔らかさと大きさなど工夫してあげるとよいでしょう。

6月7日(土)は、もも・さくら組の保育参加となっています。園の給食が、子どもさんにとって適度な大きさや固さになっているかなど、ご覧ください。からあげの味は好きだけど、弾力があってなかなか飲み込めずべーとする子もいるようです。今回は、からあげより食べやすい鶏の照り焼きにしています。10時のおやつは、りんごになっております。日々の会話の中で、大きさや固さなど伝わりにくい所もあり、気になっている所です。おやつ・給食共に、ご意見・ご感想等、なにかありましたら、教えてください。



よくかむための言葉かけ



お腹がすいていなかったり、周りの大人からせかされたり、怒られたりすると、口の中についてもため込む様子もみられます。お腹がすいている環境、噛む力は、固い物、柔らかい物、大きい物、小さい物など様々な食体験をすることで備わっていきます。食べやすい大きさや固さであること、怒るより励ますような声掛けなどの食環境を整えることが大事です。