

6月	昼食(AM11:00)							備考
	初期<ペースト>			中期<細つぶし>			後期<粗つぶし>	
	エネルギー	ビタミン・ミネラル	たんぱく質	エネルギー	ビタミン・ミネラル	たんぱく質		
2日 (月)	おかゆ	 かぼちゃ にんじん たまねぎ	豆腐	おかゆ	 かぼちゃ にんじん たまねぎ	豆腐	軟飯 鮭ときのこのとろみ煮 豚肉と人参のやわらか煮 みそ汁(かぼちゃ、わかめ)	
3日 (火)	おかゆ	 さつまいも こまつな にんじん	ささみ	おかゆ	 さつまいも こまつな にんじん	ささみ	軟飯 鶏肉と野菜のくたくた煮 さつまいものだし煮 みそ汁(わかめ、焼き鮭)	
4日 (水)	お弁当日			 離乳食は園で用意します♪ 市販のものを用意する場合があります。				
5日 (木)	おかゆ	 じゃがいも はくさい たまねぎ	しらす	おかゆ	 じゃがいも はくさい たまねぎ	しらす	軟飯 鶏肉とたまねぎのやわらか煮 白菜ときゅうりのサラダ みそ汁(玉子、じゃがいも)	
6日 (金)	おかゆ	 さつまいも にんじん だいこん	ささみ	おかゆ	 さつまいも にんじん だいこん	ささみ	軟飯 助産タラと人参のだし煮 豆腐とキャベツのサラダ みそ汁(焼き鮭、大根)	
7日 (土)	おかゆ	 かぼちゃ こまつな たまねぎ	豆腐	おかゆ	 かぼちゃ こまつな たまねぎ	豆腐	軟飯 豚肉と豆腐のみそ煮 トマトとわかめのサラダ みそ汁(玉子、わかめ)	
9日 (月)	おかゆ	 じゃがいも にんじん たまねぎ	しらす	おかゆ	 じゃがいも にんじん たまねぎ	しらす	軟飯 豚肉と野菜のやわらか煮 玉子サラダ みそ汁(油揚げ、焼き鮭)	
10日 (火)	おかゆ	 かぼちゃ ほうれんそう だいこん	白身魚	おかゆ	 かぼちゃ ほうれんそう だいこん	白身魚	軟飯 カラスカレイとほうれん草のだし煮 鶏肉と人参のやわらか煮 みそ汁(大根、わかめ)	
11日 (水)	おかゆ	 さつまいも にんじん たまねぎ	ささみ	おかゆ	 さつまいも にんじん たまねぎ	ささみ	軟飯 豚肉じゃがいもの豆乳煮 もやしとコーンのサラダ みそ汁(豆腐、油揚げ)	
12日 (木)	おかゆ	 かぼちゃ こまつな キャベツ	豆腐	おかゆ	 かぼちゃ こまつな キャベツ	豆腐	軟飯 鶏肉とキャベツのトマト煮 かぼちゃのミルク煮 みそ汁(たまねぎ、人参)	
13日 (金)	おかゆ	 さつまいも はくさい にんじん	しらす	おかゆ	 さつまいも はくさい にんじん	しらす	軟飯 白系タラと白菜のみそ煮 豚肉とさつまいものとろみ煮 みそ汁(豆腐、もやし)	
14日 (土)	ゆりかごまつり			お土産に手作りお菓子を ご用意します♪ ぜひお召し上がりください!				

離乳食スタートから1か月の進め方

①初めは米がゆから
米の10倍がゆをすりつぶ
したものから始めます!
★10倍がゆの米粒をサラ
サラにすりつぶすときは、
上からたたくようにしま
しょう。ぐるぐる回して
すりつぶすと粘りが出
てしまいます。



②1週間くらい
たったら野菜を!
離乳食開始から1週間ほ
どを目安に、香りや味にく
せのない野菜をスタート!
人参、かぼちゃ、キャベツ
などがおすすめ☆



③1か月ころを目安に
豆腐や白身魚にトライ!
米がゆや野菜に慣れたら豆
腐、白身魚、卵黄などたん
ぱく源にトライ☆少量から
はじめて様子を見ましょう。



④主食の量を増やす
開始から1か月くらいを目
安に主食の水分を減らし、9
～8倍がゆに!食パンやうど
んなど主食のバリエーション
を広げていきます。
☆はじめの食材は平日の午前
中に挑戦!2～3日は同じ食
材で慣れさせましょう♪

引用:「ゆりかご」
高橋 孝子 氏

6月 June 2025	昼食 (AM11:00)									備考
	初期<ペースト>			中期<細つぶし>			後期<粗つぶし>			
	エネルギー	ビタミン・ミネラル	たんぱく質	エネルギー	ビタミン・ミネラル	たんぱく質				
16日 (月)	おかゆ	 かぼちゃ キャベツ にんじん	ささみ	おかゆ	 かぼちゃ キャベツ にんじん	ささみ	軟飯 鮭ときのこのとろみ煮 豚肉と人参のやわらか煮 みそ汁 (かぼちゃ、わかめ)			
17日 (火)	おかゆ	 さつまいも にんじん こまつな	豆腐	おかゆ	 さつまいも にんじん こまつな	豆腐	軟飯 鶏肉と野菜のくたくた煮 さつまいものだし煮 みそ汁 (油揚げ、豆腐)			
18日 (水)	おかゆ	 じゃがいも だいこん キャベツ	しらす	おかゆ	 じゃがいも だいこん キャベツ	しらす	軟飯 助孝タラと人参のだし煮 豆腐とキャベツのサラダ みそ汁 (焼き鮭、大根)			
19日 (木)	おかゆ	 さつまいも にんじん ちんげんさい	ささみ	おかゆ	 さつまいも にんじん ちんげんさい	ささみ	軟飯 高野豆腐と豚肉のとろみ煮 大根とチンゲン菜のサラダ みそ汁 (はなふ、油揚げ)			
20日 (金)	おかゆ	 かぼちゃ はくさい たまねぎ	白身魚	おかゆ	 かぼちゃ はくさい たまねぎ	白身魚	軟飯 鶏肉とたまねぎのやわらか煮 白菜ときゅうりのサラダ みそ汁 (じゃがいも、長ネギ)			
21日 (土)	おかゆ	 さつまいも こまつな キャベツ	豆腐	おかゆ	 さつまいも こまつな キャベツ	豆腐	軟飯 豚肉と豆腐のみそ煮 トマトとわかめのサラダ みそ汁 (玉子、わかめ)			
23日 (月)	おかゆ	 じゃがいも にんじん こまつな	ささみ	おかゆ	 じゃがいも にんじん こまつな	ささみ	軟飯 豚肉と野菜のやわらか煮 玉子サラダ みそ汁 (豆腐、油揚げ)			
24日 (火)	おかゆ	 じゃがいも にんじん だいこん	豆腐	おかゆ	 じゃがいも にんじん だいこん	豆腐	軟飯 鮭と人参のだし煮 玉子とじゃがいものサラダ みそ汁 (はなふ、わかめ)			
25日 (水)	おかゆ	 かぼちゃ にんじん たまねぎ	しらす	おかゆ	 かぼちゃ にんじん たまねぎ	しらす	軟飯 豚肉とじゃがいもの豆乳煮 もやしとコーンのサラダ みそ汁 (大根、たまねぎ)			
26日 (木)	おかゆ	 かぼちゃ キャベツ たまねぎ	ささみ	おかゆ	 かぼちゃ キャベツ たまねぎ	ささみ	軟飯 鶏肉とキャベツのトマト煮 かぼちゃのミルク煮 みそ汁 (たまねぎ、人参)			
27日 (金)	おかゆ	 さつまいも はくさい たまねぎ	しらす	おかゆ	 さつまいも はくさい たまねぎ	しらす	軟飯 白糸タラと白菜のみそ煮 豚肉とさつまいものとろみ煮 みそ汁 (豆腐、長ネギ)			
28日 (土)	おかゆ	 かぼちゃ たまねぎ だいこん	豆腐	おかゆ	 かぼちゃ たまねぎ だいこん	豆腐	軟飯 鶏肉と人参煮 かぼちゃサラダ みそ汁 (玉子、ごぼう)			
30日 (月)	おかゆ	 じゃがいも ちんげんさい キャベツ	ささみ	おかゆ	 じゃがいも ちんげんさい キャベツ	ささみ	軟飯 豆腐と豚肉のコトコト煮 玉子とキャベツのサラダ みそ汁 (油あげ、たまねぎ)			



離乳食の役割



離乳食には、**将来の食生活の基礎を作るという大切な役割**があります。食べ物を「**取り込む**」「**かむ**」「**飲みこむ**」という食べるために必要な一連の動きを生後5~6か月ごろから1年ほどかけて練習し、少しずつ上手になっていきます。離乳食で大切なのは、**赤ちゃんの気持ちに沿って進めること！**赤ちゃんが「**食べることは楽しい**」という気持ちを離乳食を**食べさせてくれる人と共感**で



★0か月~4か月ごろ
赤ちゃんは母乳やミルクで
栄養補給！！



★5か月~1歳6か月ごろ
離乳食を通して食べ物から
栄養がとれるように！



★1歳7か月~5歳ごろ
幼児食に移行！健康な心身をつくる食生活の土台に☆

引用「らくらくあんいん 離乳食」

6月 食育だより

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！しっかりと食品の加熱、早めの喫食、適切な保存などを意識して、健康を守っていきましょう。

◆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しまうかもしれませんが、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、

食事のマナー

いただきます！



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

食事のお手伝い



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。たくさんほめるようにし、お手伝いが楽しくなるようにサポートしましょう。

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！

食中毒を予防する3つのポイント！

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、きちんと予防しましょう。



家庭での食中毒対策



1. につけない
清潔・洗浄・手洗い
洗う・別々に使う・包



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



●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きる。
●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(90℃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。

歯磨きを毎日きちんと行い、習慣づけることが大切です。健康な歯を保ち、おいしく楽しいご飯の時間を過ごしましょう！

【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。



今月のイベント献立



今月は「歯と口の健康週間」にあわせて、「**鯉のかみかみキノコあんかけ**」「**かみかみ切干大根煮**」をご提供します！【噛むこと】はだ液をたくさん出して消化吸収を助けるほか、様々な効果があると言われています。噛むことによって得られる8大効用について、学校食育研究会によって作成された「**ひみこの歯がよいぜ**」という標語を紹介します。

ひ : 肥満予防

み : 味覚の発達

こ : 言葉の発音はつきり

の : 脳の発達

は : 歯の病気予防

が : がん予防

い : 胃腸快適

ぜ : 全力投球

どう噛めばよいかわからない場合、子ども自身の手で奥歯を触らせて

「ここでカミカミするよ」と伝え、「噛んだらどんな味がした？」などと、自分がしっかりと噛むことで感じる感覚を、言葉にできるように働きかけます。

また、噛む回数を数えるゲームや様々な食感の食べ比べ体験などを取り入れると楽しく学ぶことができます！

「カリカリ」「サクサク」「ふわふわ」「シャキシャキ」「とろとろ」... 色々な表現の言葉と一緒に探すのも楽しいですね！

食べ物の噛み応えを楽しみながら様々な食感を体験し、



旬の果物: すいかが入ります

6月に旬のフルーツ「小玉すいか」が入ります。

下記の2点に気をつけて、旬の味覚を楽しんでください！

★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！

★種を誤飲しないよう、注意しながら提供しましょう！

