

給食だより



6月は食育月間です！！たべものについてお話しします♪

わたしたちのカラダは毎日食べるごはんからできています。なので、好きなものばかり食べているとどうしても病気になってしまったり、走れなくなったりと心配なことが起こってしまいます。そこで、好き嫌いなくいろんなたべものをなぜ食べないといけないのか三色食品群の図で説明します。

【 三色食品群 】

赤色のたべもの

血や筋肉をつくる！！

※血がたりないと貧血になって倒れてしまうよ(××;))

黄色のたべもの

エネルギー源になる！！

※車で例えるなら、ガソリンになる！！
ガソリンを入れないと車は動かないよね！！人も一緒だよ！！

緑色のたべもの

カラダの調子を整える！！

※野菜をたべないと風邪をひきやすくなったり、お肌がカサカサになったりするよ。



◎元気いっぱいたくさんあそぶために赤・黄・緑の食材を好き嫌いなくたべるようにしましょうね♪

たべもの記念日

- ☆6月1日は・・・氷の日♪
- ☆6月2日は・・・カレー記念日♪
- ☆6月4日は・・・虫歯予防デー♪
- ☆6月18日は・・・おにぎりの日♪
- ☆6月22日は・・・カニの日♪

- ① かぼちゃ
- ② キウイフルーツ
- ③ パイナップル

● スイカの仲間はどうでしょう？

「食育クイズ！」





幼児食



伊江村立
保育所

日曜	献立名	おやつ (朝) (昼)	日曜	献立名	おやつ (朝) (昼)
1 木	雑穀ごはん ゆでブロッコリー コーンスープ りんご 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ	氷の日 かき氷 スキムミルク	19 月	雑穀ごはん 味付けのり みそ汁(しびい) オレンジ 豚ばら肉のやわらか煮 サラダ(レタス・キュリ・ツナ)	フルーツサンド スキムミルク
2 金	カレーライス コンソメスープ(人参・玉ネギ) マカロニサラダ フルーツカクテル	カレー記念日 アメリカンドッグ スキムミルク	20 火	チキンクリームシチュー 雑穀ごはん サラダ(大根・キュリ・ハム) モモ	ちんすこう スキムミルク
3 土	やきそば みそ汁(人参・レタス) バナナ		21 水	黒米ごはん りんご みそ汁(人参・キャベツ) 白身魚の2色揚げ 春雨サラダ	ロールパン スキムミルク
5 月	雑穀ごはん 味付けのり たまごスープ モモ 鶏団子のソースあんかけ サラダ(キャベツ・ブロッコリー・人参)	スイートポテト スキムミルク	22 木	雑穀ごはん すいか みそ汁(お麩) いわしの竜田揚げ かか&キュリ和え	カニの日 ティラミス風ヨーグルト スキムミルク
6 火	雑穀ごはん キウイ あおさのすまし汁 沖縄風煮物 スティックチーズ	ちんびん スキムミルク	23 金	雑穀ごはん 角切りトマト コンソメスープ(ほうれん草・卵) 豆腐グラタン メロン チキンナゲット サラダ(レタス・キュリ・ツナ)	ケーキ スキムミルク
7 水	雑穀ごはん りんご 春雨スープ 豚肉の酢豚 サラダ(かか・キュリ・人参)	ヨーグルトケーキ スキムミルク	24 土	親子丼 オレンジ	
8 木	雑穀ごはん 角切りトマト みそ汁(あさり) モモ ハンバーグ(チーズ) カボマヨサラダ	さつまいものおやき スキムミルク	26 月	雑穀ごはん みかん(缶) 具だくさんスープ 白身魚のチーズ照り焼き こまつなのごま和え	スキムミルク ホットケーキ
9 金	黒米ごはん フルーツヨーグルト みそ汁(しびい) 豚肉のしょうが焼き ひじきと大豆の炒め煮	ジャムサンド スキムミルク	27 火	ミートスパゲティ たまごスープ サラダ(レタス・ブロッコリー・人参) モモ	さけおにぎり スキムミルク
10 土	あんかけうどん バナナ		28 水	黒米ごはん パインアップル みそ汁(小松菜) 白身魚のフライ 水菜・人参・パプリカソース	ひらやちー スキムミルク
12 月	黒米ごはん ぶどう みそ汁(じゃがいも) マーボーなす 春雨ときゅうりの和え物	チョコチップクッキー(卵なし) スキムミルク	29 木	ゆかりごはん スティックチーズ もずくのみそ汁 ぶどう チキンのごま照り焼き にんじんしりしり	みたらし団子 スキムミルク
13 火	沖縄そば ほうれん草のごま白和え みかん(缶)	みそおにぎり スキムミルク	30 金	ナーベラー丼 みそ汁(白ネギ・わかめ) カボマヨサラダ りんご	仔ジャムカレー スキムミルク
14 水	雑穀ごはん 味付けのり みそ汁(大根) りんご 鮭のバター焼き サラダ(レタス・トマト・コーン)	ロールどら焼き スキムミルク	<div data-bbox="798 1624 1532 2110" data-label="Complex-Block"> <p style="text-align: center;">6月は『食育月間』</p> <p style="text-align: center;">伊江島の畑にはど んな食べ物が植えら れているか探検してみ よう♪</p> <p style="text-align: center;">行事によって献立が変更になる場合もありますので、ご了承ください。</p> <p style="text-align: right;">管理栄養士 屋宜 月美</p> </div>		
15 木	雑穀ごはん スティックチーズ ゆし豆腐 フルーツカクテル ミートボールトマト煮 サラスパサラダ(マヨ)	ごぼうスティック スキムミルク			
16 金	雑穀ごはん えだまめ みそ汁(しめじ・たけのこ) 鶏の照り焼き パパイヤサラダ	バナナマフィン スキムミルク			
17 土	炊き込み鶏おにぎり バナナ	18日おにぎりの日			

2017年



離乳食献立表



回数	1回食(午前)			2回食(午後)	
	初期(ごっくん期) 5・6カ月	中期(もぐもぐ期) 7・8ヶ月	後期(かみかみ期) 9・10・11ヶ月	中期(もぐもぐ期) 7・8ヶ月	後期(かみかみ期) 9・10・11ヶ月
固さの目安	ドロドロ⇒ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	舌でつぶせる固さ 豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)
1日(木)	10倍がゆ 豆腐 [△] -スト じゃがいもペースト	7倍がゆ サイコロ豆腐 鶏そぼろあん マッシュポテト	全がゆ コーンスープ 豆腐ハンバーグ(手持ち刀) マッシュポテト	りんご	りんご
2日(金)	10倍がゆ たまねぎと人参 [△] -スト じゃがいもペースト	7倍がゆ 人参・玉ねぎ [△] ふかしじゃがいも	カレーライス コンソメスープ(人参・玉ねぎ)	フルーツカクテル	フルーツカクテル
3日(土)	10倍がゆ 人参ペースト バナナペースト	7倍がゆ だし汁(人参・レタス) 豚肉のやわらか煮 バナナ	全がゆ だし汁(人参・レタス) 豚肉のやわらか煮 バナナ		
5日(月)	10倍がゆ だし汁(人参・玉ねぎ) 鶏ペースト	7倍がゆ だし汁(人参・玉ねぎ) やわらか鶏団子のあんかけ	全がゆ だし汁(人参・玉ねぎ) 鶏団子の [△] あんかけ やわらかブロッコリー	モモ	モモ
6日(火)	10倍がゆ あおさの汁 大根ペースト	7倍がゆ あおさのすまし汁 大根やわらか煮 やわらか人参煮	全がゆ あおさのすまし汁 やわらか沖縄風煮物	キウイ	キウイ
7日(水)	10倍がゆ 豚肉 [△] -スト たまねぎと人参 [△] -スト	7倍がゆ 春雨スープ そぼろあん たまねぎのやわらか煮	全がゆ 春雨スープ やわらか肉団子の酢豚風	りんご	りんご
8日(木)	10倍がゆ だし汁(あさり) かぼちゃペースト トマトペースト	7倍がゆ だし汁(あさり) サイコロハンバーグ マッシュカボチャ	全がゆ だし汁(あさり) ハンバーグ(チーズ) マッシュカボチャ	モモ	モモ
9日(金)	10倍がゆ だし汁(しぶい) 大豆ペースト 豚肉 [△] -スト	7倍がゆ だし汁(しぶい) 豚肉のやわらか煮 大豆の炒め煮	黒米がゆ だし汁(しぶい) 豚肉のやわらか煮 大豆の炒め煮	フルーツヨーグルト	フルーツヨーグルト
10日(土)	クタクタうどん たまねぎと人参 [△] -スト バナナペースト	あんかけうどん バナナ	あんかけうどん バナナ		
12日(月)	10倍がゆ だし汁(じゃがいも) 豚肉 [△] -スト なすの [△] -スト	7倍がゆ だし汁(じゃがいも) 豚ひき肉となすのやわらか煮	全がゆ だし汁(じゃがいも) 豚ひき肉となすのやわらか煮 きゅうりスティック	ぶどう	ぶどう
13日(火)	沖縄そばのクタクタ煮 豆腐のだしあんかけ	沖縄そばのクタクタ煮 ほうれん草の [△] 煮 豆腐のだしあんかけ	沖縄そば ほうれん草のごま白和え	みかん(缶)	みかん(缶)
14日(水)	10倍がゆ 大根スープ 白身魚のトマト [△] -ストがけ	7倍がゆ 大根 [△] 鮭のやわらか煮 角切りトマト	全がゆ みそ汁(大根) 鮭のやわらか煮 角切りトマト	りんご	りんご
15日(木)	10倍がゆ ゆし豆腐 トマトペースト	7倍がゆ 湯豆腐のそぼろあんかけ(だし) トマトペースト	全がゆ ゆし豆腐 ミートボールトマト煮 スティックチーズ	フルーツカクテル	フルーツカクテル

2017年



離乳食献立表



回数	1回食(午前)			2回食(午後)	
	初期(ごっくん期) 5・6カ月	中期(もぐもぐ期) 7・8ヶ月	後期(かみかみ期) 9・10・11ヶ月	中期(もぐもぐ期) 7・8ヶ月	後期(かみかみ期) 9・10・11ヶ月
固さの目安	ドロドロ⇒ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	舌でつぶせる固さ 豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)
16日(金)	10倍がゆ だし汁(しめじ・たまねぎ) 鶏ペースト パパイヤペースト	7倍がゆ だし汁(しめじ・たまねぎ) 鶏ペースト パパイヤ煮	全がゆ だし汁(しめじ・たまねぎ) チキンのやわらか煮 パパイヤ煮	キウイ	キウイ
17日(土)	10倍がゆ 人参ペースト 鶏ペースト	おじや(とり・にんじん) バナナ	炊き込み鶏がゆ バナナ		
19日(月)	10倍がゆ だし汁(しぶい) しぶい ^ハ -スト シラスペースト	7倍がゆ だし汁(しぶい) 豚ばら肉のやわらか煮	全がゆ だし汁(しぶい) 豚ばら肉のやわらか煮 きゅうりスティック	オレンジ	オレンジ
20日(火)	10倍がゆ 人参とじゃがいも ^ハ -スト 鶏ペースト	おじや(とり・ブロッコリー)	チキンクリームシチュー 全がゆ	モモ	モモ
21日(水)	10倍がゆ 白身魚の ^ハ -スト 人参ペースト	7倍がゆ 人参・キャベツ ^ツ -プ 白身魚のやわらか煮 サイコロいも	黒米がゆ みそ汁(人参・キャベツ) 白身魚のやわらか煮 スティックいも	りんご	りんご
22日(木)	10倍がゆ だし汁(お麩) さかなペースト 人参ペースト	7倍がゆ だし汁(お麩) 白身魚のやわらか煮 やわらかサイコロ人参	全がゆ だし汁(お麩) 白身魚のやわらか煮 やわらか人参スティック	すいか	すいか
23日(金)	10倍がゆ スープ(ほうれん草) 豆腐 ^ハ -スト たまねぎ ^ハ -スト	7倍がゆ スープ(ほうれん草) 玉ねぎだしあんかけ豆腐	全がゆ スープ(ほうれん草) 豆腐グラタン 角切りトマト	メロン	メロン
24日(土)	10倍がゆ 鶏ペースト たまねぎスープ	おじや(とり・たまねぎ) オレンジ	親子丼 オレンジ		
26日(月)	10倍がゆ 人参とじゃがいもスープ 白身魚の ^ハ -スト	7倍がゆ 貝だくさん ^ス -プ 白身魚の ^ハ -スト こまつな ^ハ -スト	全がゆ 貝だくさん ^ス -プ やわらか白身魚の照り煮 こまつなのごま和え	みかん(缶)	みかん(缶)
27日(火)	10倍がゆ こんそめスープ 人参ペースト 牛肉ペースト	7倍がゆ たまごスープ(黄身のみ) 牛肉ペースト やわらかブロッコリー	ミートスパゲティー たまごスープ(黄身のみ) やわらか人参スティック	モモ	モモ
28日(水)	10倍がゆ さかなペースト 人参ペースト	7倍がゆ だし汁(小松菜) 白身魚のやわらか煮 やわらかサイコロ人参	全がゆ だし汁(小松菜) 白身魚のやわらか煮 やわらか人参スティック	パインアップル	パインアップル
29日(木)	10倍がゆ だし汁(もずく) 鶏ペースト 人参ペースト	7倍がゆ だし汁(もずく) チキンのやわらか煮 にんじんの ^ク 々煮	全がゆ だし汁(もずく) チキンのやわらか煮 にんじんの ^ク 々煮	ぶどう	ぶどう
30日(金)	10倍がゆ へちまペースト かぼちゃペースト	おじや(へちま・豚ひき肉) だし汁(白ネギ・わかめ) マッシュカボチャ	ナーベラー ^ー 丼 だし汁(白ネギ・わかめ) マッシュカボチャの小判焼き	りんご	りんご