6月 園だより

平成３０年度　第３６号
いちごえ保育園　分園
０９８－９９６－５４５５
E-mail：lcigoe@woody.ocn.ne.jp

梅雨入りしてから、梅雨ならではのあそびを計画立てていますが、今年は雨が降らず先生たちは雨を期待し天気予報とにらめっこする日々です。暑くても元気いっぱいの子どもたちは、お散歩に出かけ草花や虫に触れたり、砂あそびを楽しんでいます。お散歩に出かけると、日陰の心地よさを感じ「きもちいね～」「すずしいね～」とにっこり。水分補給や休息をしっかり取りながら、元気に体を動かしていきたいです。

今月の目標

・梅雨期の健康に気をつけ、気持ちよく過ごす。
・歯みがきや虫歯について興味を持ち、歯みがきの大切さを知る。
・身近な自然にふれたり、雨の様子を見て楽しむ。

今月のうた

・すてきなパパ
・あめふりくまのこ
・グーチョキパーで　なにつくろう

今月の行事予定

１日（金）　むし歯予防デー
１３日（水）デイサービス訪問(ひまわり組)
１９日（火）歯科検診　１５：３０～
２１日（木）弁当会
２２日（金）平和集会
２３日（土）慰霊の日（休園）
２７日（水）お誕生会
３０日（土）噴煙消毒

避難訓練（月１回）

6月生まれのおともだち

すみれ組（１歳）
１５日　すえよし　たいきさん
たんぽぽ組（２歳）
４日　またよし　なつきさん
ちゅうりっぷ組（３歳）
１４日　あかみね　ゆうまさん
ひまわり組（５歳）
３日　かようだ　つばささん

ありがとうございました

去った５月２６日（土）は保育参加へご参加頂き、ありがとうございました。子どもたちが毎週行っているリズムあそびは、いかがだったでしょうか。リズムあそびで楽しみながら、全身運動を行い手足から神経を刺激することで、体も脳も育ちます。これからも、子どもたちがたくさん体を動かし、笑顔で元気に過ごせるような保育を行っていきたいと思います。

7月3日(火)プール開き

７、８月は子どもたちの大好きなプールあそびを行います。プールセットの準備や、お子様の健康状態の確認をお願いします。また、感染症（シラミ・水イボなど）の確認と、早めの病院受診・処置をお願いします。

プールセット　水着・水泳帽・タオル・着替え１組
（プールバックに入れて持たせて下さい。）

お知らせ

・朝のお散歩を楽しんでいます。これから夏に近づき、セミ捕りや虫探しと楽しいことが待っています。暑い夏を元気に過ごすために『早寝・早起き・朝ごはん』の生活リズムを、しっかり整えましょう。

・７月２１日（土）はいちごえっこ祭りを行います。いちごえ保育園本園にて行いますので、ご家族みなさんでのご参加お待ちしています。

・AEDを設置いたしました。
子どもたちの安全を第一に保育を行っていますが、いざという時の為の備えも大切です。年に１回、応急処置の職員研修も行っています。

・今月の２３日は慰霊の日です。
園でも平和集会を行い、戦争により多くの人が犠牲になったこと、平和の大切さ、そして何よりも命の大切さを伝えていきたいと思います。
いつまでも平和でありますように・・・

ほけんだより 6月号

平成30年6月11日
いちごえ保育園分園
看護師　西山

梅雨に入り雨は少ないけれど、ジメジメと湿度の高い日が続きます。この時期は、急に暑くなる日があったり、涼しい日があったり、と体調を崩しがちです。バランスのよい食事や睡眠をしっかりととり、元気に過ごしていきましょう。

生活リズムを整える

7月から待ちに待ったプールが始まります。

かぜを引きにくい健康な体をつくるには、毎日の生活リズムを整えることが大切です。寝起きや就寝、食事の時間を決め、それを習慣付けるために家族揃って続けていきましょう。お子さまと一緒に、健康的な生活を目指しましょう。

歯みがきのポイント

- ひざの上に子どもの頭を乗せ、寝かせみがきをします。
- 鉛筆と同じように歯ブラシを持ち、軽い力でみがきます。
- 奥歯の溝、歯と歯ぐきの間、歯と歯の間、歯の裏は特に丁寧にみがきます。
- 前歯は歯ブラシを90°にあててみがきましょう。
- 歯と歯ぐきの間は歯ブラシを45°にあてましょう。

虫歯ゼロの健康な歯を目指して、１本ずつ丁寧にみがいていきましょう！

梅雨の時期の注意点

■食中毒
食中毒は６月から９月頃にかけて多く発生します。お弁当には十分に加熱した物を入れてください。

■事故
雨の日は傘をさすことで視界が悪くなり、事故の危険性が高まります。また、雨で滑りやすく、転びやすくもなりますので十分に注意してください。

■かぜ
蒸し暑さから汗をかくことが増えますが､朝夕は気温が下がり寒くなります。汗をかいたらすぐに着替え、寒くなったら上着などで体温調節を行うようにしてください。

歯科検診のお知らせ

6月19日（火）午後
歯科検診を行います。
虫歯チェック、噛み合わせや歯並びの他に、口呼吸の有無など口腔に関することも検査されます。

虫さされが気になる方は、
ご家庭で虫よけスプレーをかけてからの
登園することをおすすめします。

6月

保健だより

平成30年6月号　（第408号）
発行　那覇市こどもみらい課　☎ 098-861-6903

梅雨の季節になりました。温度 湿度とも高くなり、天気も変わりやすいため体調をくずしやすい時期です。熱中症にも気をつけましょう。

6月4日はむし歯予防デー。歯やお口の中の健康を守っていくことができるように、今月はむし歯の要因や予防について紹介します。

歯の健康　～きれいで丈夫な永久歯のために、乳幼児の歯を健康に保つことはとても重要です～

歯質・糖質・菌・時間の４つの条件が重なり合ったときむし歯になります。歯質は遺伝的な要素もあり変えることはできませんが、それ以外の要因は大人の配慮や正しい習慣を身につけることで変えることができます。

むし歯予防４つのポイント

食べたら磨く習慣を！

食後30分以内に磨くことで菌の繁殖を抑えます。
お子さんが歯みがきをした後は仕上げ磨きをしましょう。
膝の上に子どもの頭がくるように寝かせて、口の中をよく見てあげてください。歌を歌ったり、話しかけたりしながらリラックスして歯磨きをするとうまくいきます。

栄養バランスのよい食事を！

バランスのよい食事で、糖質のとりすぎは抑えられ、骨や歯に良いとされるカルシウムは、ビタミン類といっしょにとることで吸収されやすくなります。ごはんを食べる時はしっかりとかむ習慣をつけましょう。かむことによって、肥満予防となるだけでなく、唾液がたくさん出ることで口の中を洗い流す効果もあります。

規則正しい生活習慣を！

生活リズムの乱れ、特に睡眠不足は、体の機能が低下し抵抗力が弱まるなど、体のあらゆる面に良くない影響を及ぼします。

定期的に歯科健診を！

むし歯は、早く発見し治療することで永久歯に影響を残さずにすみます。

梅雨の時期の注意点

食中毒・・食中毒は、じめじめした梅雨から夏にかけて多く発生します。調理するときは必ず手を洗い、新鮮な食材を使いましょう。
事故・・・雨の日は傘をさすことで視界がわるくなり、事故の危険性が高まります。また、雨で滑りやすく、転びやすくもなりますので十分に気をつけてください。
かぜ・・・蒸し暑さから汗をかくことが増えますが、クーラーで急に体を冷やすとかぜをひきやすくなります。汗をかいたらすぐに着替えるなど体温調節を行い体調をくずさないように気をつけましょう。

乳幼児健診の予定（6月）　**※健診会場が那覇市保健所に変わりました。ご注意ください。**　＊お問い合わせ先　那覇市地域保健課　☎098－853－7962

◇乳児健診　【対象：満6か月未満児、1歳未満児】・・・6/3（日）・10（日）・24（日）
◇1歳6か月児健診【対象：1歳8か月頃の児】・・・6/7（木）・14(木)・21（木）・28（木）
◇3歳児健診【対象：3歳6か月頃の児】・・・6/5（火）・12（火）・19(火)・26（火）　（3歳児健診は目と耳の事前検査を忘れずに！ 健診当日の順番が後回しになりますよ。）

平成30年 **6月** **幼児食こんだて**

社会福祉法人マリヤ福祉会
いちごえ保育園 分園

※ 赤・黄・緑 の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品（厚生労働省）と、食べ物の3つのはたらき（文部科学省）をもとにしています。 （作成者）栄養士 野原正子

日	曜	献立名	おやつ 午前（1・2歳児）／午後（1～5歳児）	おもな材料（昼食） あか 血や肉・骨となる	きいろ 熱や力となる	みどり 体の調子をよくする
1	金	あわごはん 肉じゃが　スイカ ひじきのフレンチあえ スライストマト　みそ汁	オートミールクッキー ミルク	豚肉 干ひじき ハム わかめ 豆腐	精白米 あわ じゃが芋	糸こんにゃく 玉ねぎ 人参 GP しめじ きゅうり Hコーン缶
2	土	ごはん ボイルウィンナー 人参シリシリー　ネーブル スティックきゅうり　すまし汁	ふかし芋 ミルク	ウィンナー 豚薄切り肉 もずく 絹ごし豆腐	精白米	人参 ブロッコリー もやし きゅうり えのきたけ ネーブル
4	月	豚肉ビビンバ マカロニサラダ みそ汁 ネーブル	揚げパン ミルク 歯と口の衛生週間	豚薄切り肉 卵 油揚げ わかめ	精白米 カルライナス マカロニ ロールパン	小松菜 もやし 人参 パイン缶 人参 りんご レーズン
5	火	スパゲティミートソース かみかみごぼう コーンスープ バナナのヨーグルト添え	昆布おにぎり チーズ ほうじ茶	牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ 豚薄切り肉 Pヨーグルト チーズ	スパゲティ 精白米	人参 玉ねぎ マッシュルーム トマト セロリ ピーマン ごぼう
6	水	Feごはん 鶏肉のさっぱり煮 パクチョイ炒め　ネーブル マッシュポテト　もずくスープ	きなこ蒸しパン ミルク	鶏もも肉 かまぼこ もずく	精白米 カルライナス じゃが芋	パクチョイ 人参 しめじ 玉ねぎ えのきたけ ネーブル
7	木	Feごはん 鮭のみそマヨ焼き 春雨の中華炒め　ネーブル 芋とひじきのサラダ　レタススープ	オートミールスナック りんごジュース	鮭 豚もも肉 干ひじき わかめ 卵	精白米 カルライナス 春雨 さつま芋 コーンフレーク	たけのこ 人参 キャベツ しめじ さやいんげん レタス 玉ねぎ
8	金	へちまどんぶり パンプキンサラダ カリカリきゅうり 魚のみそ汁　ネーブル	ゴーヤーケーキ ミルク	鶏ひき肉 赤魚	精白米 カルライナス じゃが芋	人参 玉ねぎ しめじ へちま 小松菜 ニラ かぼちゃ
9	土	あわごはん 麻婆豆腐 きゅうりの中華風 中華スープ　ネーブル	亀の甲せんべい バナナ ミルク	豆腐 豚ひき肉	精白米 あわ 春雨	生しいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ きゅうり チンゲン菜 長ねぎ
11	月	Feごはん　納豆みそ 豚肉しょうが焼き ひじきの五目煮　ブロッコリー みそ汁　ネーブル	フランスパン （ジャム） 固形ヨーグルト	納豆 ツナ缶 豚薄切り肉 干ひじき 油揚げ	精白米 カルライナス じゃが芋	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく ニラ ブロッコリー ニラ
12	火	あわごはん さばのみそ煮　ネーブル ゴーヤーチャンプルー きゅうりの甘酢あえ　そうめん汁	野菜チップス ミルク	さば（生） 豆腐 卵 しらす干し わかめ	精白米 あわ そうめん さつま芋 ごま	長ねぎ にがうり 人参 もやし 玉ねぎ しめじ きゅうり
13	水	桜えびと青菜のごはん チキン照り焼き コーンサラダ みそ汁　ネーブル	ロッククッキー ミルク	桜えび 鶏もも肉 わかめ 豆腐	精白米 カルライナス	小松菜 玉ねぎ Hコーン缶 ブロッコリー きゅうり へちま パイン
14	木	Feあわごはん 揚げ魚のケチャップあん 蒸しかぼちゃ　春雨スープ 切干大根のゴマ酢あえ　スイカ	みそおにぎり ミルク	白身魚 鶏ささみ 鶏もも肉 ツナ缶	精白米 カルライナス あわ 春雨 精白米	かぼちゃ 切干大根 人参 きゅうり ごぼう たけのこ 白菜
15	金	Feごはん 沖縄風煮つけ トマトサラダ みそ汁　ネーブル	バナナケーキ ミルク	豚もも肉 厚揚げ 油揚げ わかめ	精白米 カルライナス	大根　昆布 しめじ 人参 トマト レタス きゅうり えのきたけ

日	曜	献立名	おやつ 午前（1・2歳児）／午後（1～5歳児）	おもな材料（昼食） あか 血や肉・骨となる	きいろ 熱や力となる	みどり 体の調子をよくする
16	土	カレーピラフ ボイルウィンナー ブロッコリー コーンスープ　ネーブル	タンナファクルー ネーブル ミルク	鶏もも肉 ウィンナー	精白米	人参 マッシュルーム Hコーン缶 GP ブロッコリー Hコーン缶 Cコーン缶
18	月	もずくどんぶり パンプキンサラダ 小松菜のゴマあえ みそ汁　スイカ	レモンラスク ミルク	もずく 豚ひき肉 ツナ缶 油揚げ わかめ	精白米 カルライナス じゃが芋	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 かぼちゃ 小松菜 人参 へちま スイカ
19	火	Feあわごはん チキン照り焼き 春雨の中華炒め　ネーブル 梅肉あえ　大根汁	ベイクドチーズケーキ ミルク 食育の日	鶏もも肉 豚もも肉 あおさ チーズ Pヨーグルト	精白米 カルライナス あわ 春雨	玉ねぎ たけのこ 人参 キャベツ しめじ さやいんげん きゅうり
20	水	ごはん レバーフライ 人参シリシリー　スイカ ゴマじゃが　みそ汁	ちんびん ミルクゼリー	豚レバー 卵 豚薄切り肉 豆腐 わかめ	精白米 じゃが芋	人参 ブロッコリー もやし とうがん パイン みかん缶
21	木	おべんとう会	スィートポテト ミルク			
22	金	沖縄そば パンプキンサラダ キャベツのツナあえ スイカ	わかめおにぎり ミルク	豚肉 丸かまぼこ ツナ缶 鮭フレーク	沖縄そば 精白米 カルライナス	刻み昆布 山東菜 かぼちゃ キャベツ きゅうり スイカ レタス
23	土	沖縄慰霊の日				
25	月	チキンカレー きゅうりの甘酢あえ わかめスープ ネーブル	ミニキャロットサンド ミルク	鶏もも肉 しらす干し わかめ ツナ缶	精白米 カルライナス じゃが芋	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP ピーマン きゅうり 桃缶
26	火	あわごはん さんまのかば焼き 人参シリシリー ヨーグルトサラダ　レタスのスープ	シークヮーサーゼリー チーズ ほうじ茶	さんま開き 豚薄切り肉 Pヨーグルト わかめ 絹ごし豆腐 竹小町	精白米 あわ そうめん	人参 ブロッコリー もやし バナナ みかん缶 レタス 玉ねぎ
27	水	ごはん 豆腐ハンバーグ 昆布イリチー　ネーブル 小松菜のゴマあえ　みそ汁	バースデー ケーキ ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 豆腐 豚三枚肉 ツナ缶 わかめ	精白米 さつま芋	玉ねぎ 刻み昆布 かんぴょう 人参 糸こんにゃく 小松菜 人参
28	木	ロールパン ポテトの豆乳グラタン トマトサラダ　スイカ 豚肉と白菜のスープ	ミニぜんざい クラッカー ミルク	鶏ささみ 豚肉	ロールパン じゃが芋 精白米 むきごま	玉ねぎ 人参 ブロッコリー トマト レタス Hコーン缶 キャベツ
29	金	じゃこ入り梅ごはん ちくわの磯辺揚げ 八宝菜 みそ汁　ネーブル	フランスパン （ジャム） ミルク	ちくわ 豚肉 油揚げ	精白米	白菜 人参 たけのこ しいたけ 大根 小松菜 ネーブル
30	土	やきそば きゅうりの甘酢あえ ゆし豆腐 バナナ		豚肉 しらす干し ゆし豆腐	焼きそばめん	キャベツ 人参 玉ねぎ きゅうり バナナ

★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。 ★ 食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき実施しています。

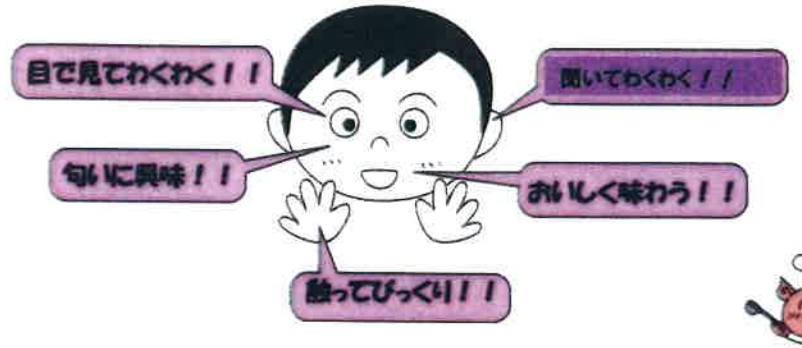
★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。 ★ 幼児食移行期（1歳～1歳半頃）は、咀嚼能力にあわせて調理形態や食材を替える場合があります。

食育だより

平成 30 年 6 月号　　（作成者）栄養士 野原正子

*** 子ども達に豊かな 食歴 をつくってあげたいですね！ ***

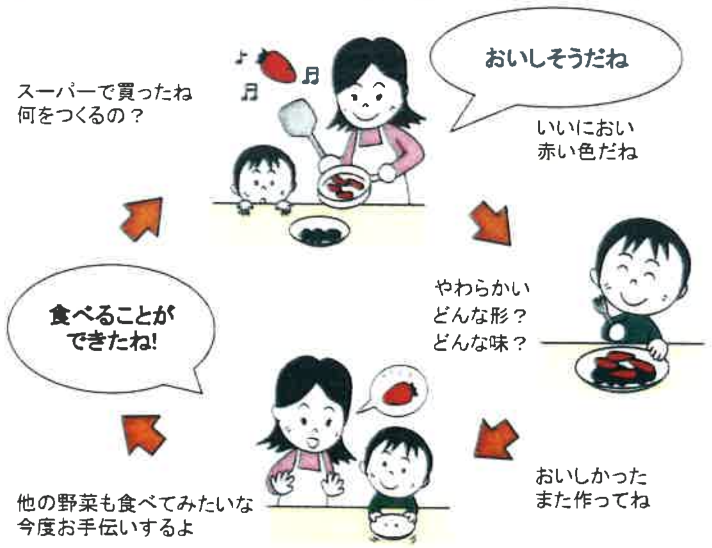
◆ “食べることを大切にしていますか？” 子どもと一緒に食を楽しみましょう。



五感の大集合だよ。

- 買い物に行く （見る）
- 料理を手伝う （見る・聞く・匂う・触る）
- 作物を育てる （見る・聞く・匂う・触る）
- 食べる （味わう）
- ごっこ遊び （興味・関心）

◆ 食べることに挑戦ができるように応援しましょう。



食に関する言葉のやり取りが多いと、
食生活によい循環が生まれます。

おいしいものを安全に！

★ ゴーヤーの揚げ煮 （保育園給食から）

～ ゴーヤーチャンプルーは苦手でも、これならOK！～ ☺

＜材料＞

	にがうり	小１本
	小麦粉	適
	油	
（A）	砂糖	大１
（A）	みりん	小１
（A）	しょうゆ	小１
（A）	水	大１
（A）	白ゴマ	好み
（A）	黒ゴマ	好み

小さじ・・・ 5 cc
大さじ・・・ 15 cc

計量スプーンは
ペットボトルの蓋（5cc）で代用できます。

＜作り方＞

① にがうりは、縦半分に切り、中の種をとり
うすくスライスする。
② 小麦粉、又は片くり粉をまぶして、カラリと油で揚げる。

この状態でもおいしいのですが ・・・
苦味が嫌いな子のために・・・

③ （A）の調味料を火にかける。（砂糖がとければよい）
（煮つめないで下さい。）
②をさっと軽くからめる。
白ゴマ、黒ゴマをまぶす。

6月 離乳食こんだて

社会福祉法人マリヤ福祉会
いちごえ保育園 分園

【平成30年】

★ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って、離乳食を進めます。
★ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品・調理形態・分量など、個人差を考慮します。
★ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月頃です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。 【 NO 1 】 （作成者）栄養士 野原正子

回数	1回食 （午前）			2回食 （午後）	
月令	5・6ヶ月頃 （開始後1ヶ月間）	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
形態 固さ	なめらかにすりつぶした状態 プレーンヨーグルト状（ごっくん）	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位（もぐもぐ）	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位（かみかみ）	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位（もぐもぐ）	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位（かみかみ）
1 金	10倍がゆ（とろとろ） 人参ペースト ポテトすり流し すまし汁	全がゆ（べたべた） ツナじゃが みそ汁 スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが みそ汁 スイカ	トマトがゆ（べたべた） きゅうりのおかか煮 かぼちゃスープ りんご	トマトがゆ ⇒ 軟飯 きゅうりのおかか煮 かぼちゃスープ りんご
	（主な材料） 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 わかめ 豆腐 スイカ			米 トマト きゅうり かぼちゃ 玉ねぎ Cコーン缶 りんご	
2 土	10倍がゆ（とろとろ） 人参ペースト 豆腐のすり流し 野菜スープ	全がゆ（べたべた） 鶏と野菜のうま煮 あおさ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のうま煮 あおさ汁 ネーブル	おじや ひき割り納豆 みそ汁 りんご	おじや ひき割り納豆 みそ汁 りんご
	（主な材料） 米 鶏ささみ 人参 ブロッコリー 玉ねぎ 絹ごし豆腐 あおさ ネーブル			米 人参 玉ねぎ ブロッコリー ひき割り納豆 じゃが芋 りんご	
4 月	10倍がゆ（とろとろ） 小松菜ペースト 大根ペースト すまし汁	菜がゆ（べたべた） 鶏ささみのりんご煮 みそ汁 ネーブル	菜がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのりんご煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ（べたべた） 豆腐の二色あえ そうめん汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色あえ そうめん汁 りんご
	（主な材料） 米 小松菜 鶏ささみ りんご 人参 大根 わかめ ネーブル			米 きなこ 豆腐 小松菜 人参 そうめん りんご	
5 火	10倍がゆ（とろとろ） とろとろきなこバナナ ポテトとトマトのだし煮 すまし汁	おじや つぶしトマト チキンスープ バナナヨーグルト	おじや トマト チキンスープ バナナヨーグルト	全がゆ（べたべた） 豆腐と野菜のだし煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 みそ汁 ネーブル
	（主な材料） 米 玉ねぎ ツナ缶 人参 トマト 鶏ささみ じゃが芋 Cコーン缶 バナナ Pヨーグルト			米 豆腐 じゃが芋 人参 大根 わかめ 麩 ネーブル	
6 水	10倍がゆ（とろとろ） 豆腐のすり流し ポテトすり流し すまし汁	人参がゆ（べたべた） グリーンマッシュポテト 豆腐入り煮そうめん ネーブル	人参がゆ ⇒ 軟飯 グリーンマッシュポテト 豆腐入り煮そうめん ネーブル	あおさがゆ（べたべた） 白身魚のミルク煮 根菜スープ りんご	あおさがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のミルク煮 根菜スープ りんご
	（主な材料） 米 人参 じゃが芋 パクチョイ 絹ごし豆腐 そうめん ネーブル			米 あおさ 白身魚 大根 パクチョイ じゃが芋 人参 りんご	
7 木	10倍がゆ（とろとろ） 魚とキャベツののすり流し 人参ペースト 野菜スープ	全がゆ（べたべた） さつま芋と野菜のだし煮 魚スープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋芋と野菜のだし煮 魚スープ りんご	おじや 野菜スープ ゆるゆるりんごゼリー	ひじき入りおじや 野菜スープ ゆるゆるりんごゼリー
	（主な材料） 米 さつま芋 人参 玉ねぎ キャベツ 白身魚 大根 レタス りんご			米 キャベツ 鶏肉 人参 玉ねぎ Cコーン缶 りんご	
8 金	10倍がゆ（とろとろ） かぼちゃペースト ポテトすり流し すまし汁	全がゆ（べたべた） かぼちゃそぼろ煮風 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃそぼろ煮風 みそ汁 ネーブル	全がゆ（べたべた） 魚と野菜のうま煮 コーンポタージュ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のうま煮 コーンポタージュ りんご
	（主な材料） 米 かぼちゃ じゃが芋 鶏肉 大根 あおさ ネーブル			米 白身魚 人参 小松菜 じゃが芋 玉ねぎ Cコーン缶 りんご	
9 土	10倍がゆ（とろとろ） 人参ペースト とろとろバナナ すまし汁	おじや 豆腐のみそ汁 バナナ	おじや 豆腐のみそ汁 バナナ	全がゆ（べたべた） 鶏と根菜のだし煮 かぼちゃスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と根菜のだし煮 ポテトのすまし汁 りんご
	（主な材料） 米 人参 玉ねぎ じゃが芋 ツナ缶 チンゲン菜 豆腐 わかめ バナナ			米 鶏ささみ 人参 大根 チンゲン菜 かぼちゃ 玉ねぎ りんご	
11 月	10倍がゆ（とろとろ） ポテトみどり煮 人参ペースト 野菜スープ	みどりがゆ（べたべた） ひき割り納豆 煮かぼちゃ　みそ汁 ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 ひき割り納豆 煮かぼちゃ　みそ汁 ネーブル	パンがゆ→コロコロトースト チキンスープ バナナヨーグルト	パンがゆ→コロコロトースト チキンスープ バナナヨーグルト
	（主な材料） 米 ブロッコリー ひき割り納豆 かぼちゃ 人参 玉ねぎ じゃが芋 わかめ ネーブル			食パン 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ブロッコリー Cコーン缶	
12 火	10倍がゆ（とろとろ） 白身魚のすり流し かぼちゃペースト すまし汁	しらすがゆ（べたべた） 炒り豆腐 くたくたそうめん汁 ネーブル	しらすがゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 くたくたそうめん汁 ネーブル	全がゆ（べたべた） 煮魚とさつま芋だんご みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚とさつま芋だんご みそ汁 りんご
	（主な材料） 米 しらす干し 豆腐 玉ねぎ 人参 かぼちゃ そうめん ネーブル			米 白身魚 ブロッコリー 玉ねぎ さつま芋 わかめ 人参 りんご	
13 水	10倍がゆ（とろとろ） ブロッコリーペースト 人参ペースト 野菜スープ	菜がゆ（べたべた） 豆腐の二色あん みそ汁 ネーブル	菜がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色あん みそ汁 ネーブル	おじや きゅうりのおかか煮 鶏スープ りんご	おじや きゅうりのおかか煮 鶏スープ りんご
	（主な材料） 米 小松菜 豆腐 ブロッコリー 人参 じゃが芋 あおさ ネーブル			米 人参 ツナ缶 きゅうり 鶏肉 玉ねぎ ブロッコリー りんご	
14 木	10倍がゆ（とろとろ） 白身魚のすり流し かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ（べたべた） 白身魚のトマト煮風 かぼちゃスープ スイカゼリー	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト煮風 かぼちゃスープ スイカゼリー	全がゆ（べたべた） 鶏肉のりんご煮 白菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉のりんご煮 白菜スープ バナナ
	（主な材料） 米 白身魚 人参 かぼちゃ 玉ねぎ 白菜 Cコーン缶 スイカ			米 鶏肉 りんご 人参 白菜 じゃが芋 バナナ	

※ 離乳食の進め方など気になることは、担任の先生へお気軽にお問合せください。

【 NO 2 】　離乳食こんだて（平成30年　6月）

回数	1回食　（午前）			2回食　（午後）	
月令	5・6ヶ月頃　（開始後1ヶ月間）	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
形態 固さ	なめらかにすりつぶした状態 プレーンヨーグルト状（ごっくん）	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位（もぐもぐ）	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位（かみかみ）	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位（もぐもぐ）	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位（かみかみ）
15 金	10倍がゆ（とろとろ） 豆腐のすり流し トマトペースト すまし汁	全がゆ（べたべた） つぶしトマト 具だくさんそうめん ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 刻みトマト 具だくさんそうめん ネーブル	全がゆ（べたべた） 白身魚とポテトのうま煮 あおさ汁 きなこバナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテトのうま煮 あおさ汁 きなこバナナ
	（主な材料）米 トマト レタス そうめん 大根 人参 絹ごし豆腐 ネーブル			米 白身魚 じゃが芋 玉ねぎ 人参 あおさ 麩 バナナ きなこ	
16 土	10倍がゆ（とろとろ） 人参ペースト ブロッコリーペースト 野菜スープ	おじや ひき割り納豆 野菜スープ ネーブル	おじや ひき割り納豆 野菜スープ ネーブル	全がゆ（べたべた） かぼちゃそぼろ煮風 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃそぼろ煮風 みそ汁 りんご
	（主な材料）米 ツナ缶 人参 ひき割り納豆 キャベツ ブロッコリー 大根 ネーブル			米 かぼちゃ 玉ねぎ 鶏肉 わかめ 麩 りんご	
18 月	10倍がゆ（とろとろ） ポテトペースト かぼちゃペースト すまし汁	菜がゆ（べたべた） 野菜マッシュ 魚のみそ汁 スイカ	菜がゆ ⇒ 軟飯 野菜マッシュ 魚のみそ汁 スイカ	パンがゆ→コロコロトースト ツナポテト 野菜スープ りんご	スティックトースト ツナポテト 野菜スープ りんご
	（主な材料）米 小松菜 かぼちゃ じゃが芋 白身魚 人参 スイカ			食パン じゃが芋 玉ねぎ ツナ缶 小松菜 人参 かぼちゃ	
19 火	10倍がゆ（とろとろ） 人参ペースト 大根すり流し 野菜スープ	全がゆ（べたべた） かぼちゃの鶏あんかけ 野菜スープ りんごゼリー	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃの鶏あんかけ 野菜スープ りんご	みそおじや きゅうりのおかか煮 あおさ汁 ネーブル	みそおじや きゅうりのおかか煮 あおさ汁 ネーブル
	（主な材料）米 鶏ささみ かぼちゃ 大根 キャベツ りんご			米 大根 人参 キャベツ きゅうり あおさ 麩 ネーブル	
20 水	10倍がゆ（とろとろ） ポテトすり流し 豆腐のすり流し とうがんスープ	全がゆ（べたべた） 豆腐と野菜のだし煮 とうがんみそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 とうがんみそ汁 りんご	菜がゆ（べたべた） 魚と野菜のトマト煮 ポテトスープ ネーブル	菜がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のトマト煮 ポテトスープ ネーブル
	（主な材料）米 絹ごし豆腐 人参 じゃが芋 ブロッコリー とうがん りんご			米 サラダ菜 白身魚 人参 ブロッコリー じゃが芋 Cコーン缶	
21 木	おべんとう会			みどりがゆ（べたべた） さつま芋二色団子 豆腐のみそ汁 ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 さつま芋二色団子 豆腐のみそ汁 ネーブル
				米 ブロッコリー さつま芋 きなこ 冬瓜 人参 豆腐 ネーブル	
22 金	10倍がゆ（とろとろ） かぼちゃペースト トマトペースト すまし汁	全がゆ（べたべた） 具だくさん煮込みそうめん かぼちゃ寒天 スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 具だくさん煮込みそうめん かぼちゃ寒天 スイカ	おじや 魚と野菜のスープ バナナ	おじや 魚と野菜のスープ バナナ
	（主な材料）米 キャベツ 山東菜 鶏肉 そうめん かぼちゃ 粉寒天 スイカ			米 玉ねぎ キャベツ ツナ缶 白身魚 レタス 人参 バナナ	
23 土	沖縄慰霊の日				
25 月	10倍がゆ（とろとろ） ポテトすり流し 人参ペースト すまし汁	しらすがゆ（べたべた） 鶏と根菜のうま煮 みそ汁 りんご	しらすがゆ ⇒ 軟飯 鶏と根菜のうま煮 みそ汁 りんご	パンがゆ→コロコロトースト 白身魚と野菜のトマト風味 バナナ	スティックトースト 白身魚と野菜のトマト風味 バナナ
	（主な材料）米 しらす干し 鶏ささみ じゃが芋 人参 わかめ 麩 りんご			食パン じゃが芋 人参 玉ねぎ 白身魚 バナナ	
26 火	10倍がゆ（とろとろ） 豆腐のすり流し とろとろバナナ すまし汁	みどりがゆ（べたべた） 煮魚 野菜スープ バナナ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 煮魚 野菜スープ バナナ	全がゆ（べたべた） 炒り豆腐 そうめん汁 りんごヨーグルト添え	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 そうめん汁 りんごヨーグルト添え
	（主な材料）米 ブロッコリー 白身魚 レタス 玉ねぎ 人参 わかめ バナナ			米 豆腐 玉ねぎ 人参 ブロッコリー そうめん りんご Pヨーグルト	
27 水	10倍がゆ（とろとろ） 人参ペースト 小松菜ペースト すまし汁	全がゆ（べたべた） あけぼの豆腐 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 みそ汁 ネーブル	おじや さつま芋のきなこまぶし コーンスープ りんご	おじや さつま芋のきなこまぶし コーンスープ りんご
	（主な材料）米 豆腐 玉ねぎ 人参 小松菜 わかめ ネーブル			米 ツナ缶 玉ねぎ 人参 納豆 さつま芋 Cコーン缶 小松菜	
28 木	10倍がゆ（とろとろ） ポテトすり流し トマトペースト 野菜スープ	みどりがゆ（べたべた） チキントマト煮 野菜スープ バナナ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 チキントマト煮 野菜スープ バナナ	全がゆ（べたべた） さつま芋と人参のだし煮 みそ汁 スイカゼリー	全がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋と人参のだし煮 みそ汁 スイカゼリー
	（主な材料）米 ブロッコリー 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 トマト キャベツ バナナ			米 さつま芋 人参 絹ごし豆腐 あおさ 小松菜 スイカ	
29 金	10倍がゆ（とろとろ） 白身魚のみどり煮 人参ペースト すまし汁	全がゆ（べたべた） 白身魚のみどりあんかけ みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどりあんかけ みそ汁 ネーブル	青のりかけ全がゆ（べたべた ツナじゃが風 野菜スープ りんご	青のりかけがゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが風 野菜スープ りんご
	（主な材料）米 白身魚 小松菜 大根 白菜 わかめ ネーブル			米 ツナ缶 玉ねぎ 人参 じゃが芋 キャベツ 小松菜 大根 りんご	
30 土	10倍がゆ（とろとろ） 人参ペースト とろとろバナナ すまし汁	おじや ゆし豆腐 バナナ	おじや ゆし豆腐 バナナ		
	（主な材料）米 人参 キャベツ 玉ねぎ ツナ缶 ゆし豆腐 あおさ バナナ				