



いちごえ保育園 分園
 令和5年度 第96号
 098 - 996-5455
 Email:ichigoe@woody.ocn.ne.jp
 土日は携帯へ 080-9854-7491

晴れた日には夏のように日差しが強く、蒸し暑く感じる日もありますが、草花の美しい季節でもあります。子どもたちは新しい環境にもだいぶ慣れて、友だちとの関わりも深まってきた様子です。5月27日(土)は、お忙しい中、保育参加にご参加下さり、感謝申し上げます。子どもたちも、大好きなお父さんお母さんと一緒にリズムあそびが出来て、うれしい気持ちがあふれていたように思います。

これから梅雨時期が続きますが、少しの晴れ間をみつけては散歩に出かけ、自然を感じたり、室内でも体を動かして、子どもたちが笑顔で元気に過ごせるようにしていきたいと思います。季節の変わり目です。健康・安全・清潔にも気をつけていきたいですね。



今月のねらい

- 梅雨期の健康に気を付け快適に過ごす。
- 遊びの中で梅雨期の自然に触れ、季節を感じる。

今月のうた

♪すてきなパパ ♪歯をみがきましょう
 ♪てるてるぼうずのてるちゃん



- 13日 内科健診
- 7日 虫歯予防デー
- 15日 お弁当会
- 19日 お誕生会
- 21日 平和集会
- 23日 慰霊の日(休園)

避難訓練は某日行います
 ※状況に応じて変更の可能性があります。



たんぽぽ組

あらかわ みことさん

ちゅうりっぷ組

のほら ひまさん

あげだ りゆさん

ひまわり組

こうち しんたさん

慰霊の日

6月23日は慰霊の日です。保育園でも平和集会を行い、戦争により多くの方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。イクサヌユー(戦の世)では生きてくても生きて生けないような、激しい戦争の状況があった。厳しい時代を生き抜いてくれたおじいちゃん、おばあさんたちがいるから今があるんですね。

この絵本は「平和ってどんなこと？」と一緒に考える絵本です。ご家庭でも平和について話が出来るといいですね。



子どもの安全のためのおねがい

- ☆園の門は上・下ともに2重で閉めてくださるようお願いいたします。
- ☆当園は国道329号線に面しているため、交通量が多いです。安全面を考えしっかりと手をつないでください。

プール開き

7月4日にプール開きをします。水着はパンツ型、ワンピース型(ラッシュガード着用可)帽子は必須。健康状態をプールカードに記入して頂き、当日の朝に持って来て下さい。プールカードは後日配布します。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。

園内研修 5月27日(土)

保育中の事故を防ぐために、【教育・保育施設等における睡眠中及び食事中の事故防止に向けた取組の徹底について】を職員で読み合わせました。

- ・睡眠中は子どもの顔が見える仰向けに寝させることが重要で、何より一人にしないこと。
- ・食事については、咀嚼・嚥下機能などの発達状況を把握し、子どもの年齢月齢によらず、普段食べている食材が窒息につながる可能性があることを認識して、食事の介助及び観察をすること。

より一層の安心・安全な保育ができるよう確認し合いました。



令和5年6月号

(作成者) 栄養士 野原正子

◆◆◆ 6月は食育月間です ◆◆◆

『食育月間』は、豊かな人間性を育み、生きる力を身につけることを目標に設けられました。
 「朝ごはんは元気のもと」「食べるってたいせつなこと、楽しいこと」「いただきます！ごちそうさま！」
 「食べたもので体がつくられる」・・・保育園でもたくさんの取り組みが実践されています。
 今月のご家庭でも、食育を意識してみませんか？
 食に関わる絵本を読んだり、親子でクッキングを楽しんだり、菜園作りもいいですね。
 ぜひ、食に関心をもつための取り組みに挑戦してみたいはいかがでしょうか。

※ 毎月19日は『食育の日』です。・・・ 育(いく)から19日になったといわれています。



家庭でできる簡単食育 ... 食材を知る・ふれる

子どもに調理前の食材を見せたり、ふれさせたりすることも食育ですね。
 食材の色・形といった見た目や、さわった感触、香りなど、
 ひとつひとつが五感を刺激します。
 食材をみて、さわっての親子での会話は、子どもの楽しかった記憶になります。
 皮やひげがついたトウモロコシ、葉のついた人参など、
 機会があれば、できるだけ自然のままの食材にふれられるといいですね。

トマトだよ。
 何色かな？
 さわるとつるつるだね。



*** 歯と口の健康週間(4日~10日) ***



♪ 歯みがきタイムを楽しくする方法 ♪

毎日、楽しく歯みがきをしていますか？

お子さんが自分からできるよう、歯磨きの時間を楽しくしましょう。

例えば、みがく前に歯みがきの歌をうたったりぬいぐるみを使って、上手に歯みがきをするお話をしたり、歯みがきをテーマにした絵本を読むのもおすすめです。

まずは、お子さんが歯みがきに興味をもつ環境作りをすることがポイントです。

楽しいハミガキタイムなら、自分から自然に歯ブラシを持つようになるでしょう。



むし歯を防ぐ食生活で8020!



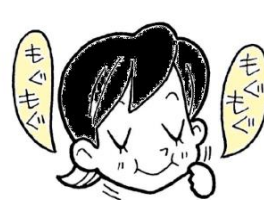
8020運動とは、80歳まで20以上の歯を保とうという運動です。永久歯は、一生使い続けていくもの。お年寄りになっても丈夫な自分の歯で食べ続けられるように、今からむし歯になりにくい食生活を心がけるようにしましょう。



甘いお菓子やジュースを
 だらだら食べ続けたい

よくかんで食べる

食事の後はしっかり
 歯みがきをする





給食こんだて

令和5年

いちごえ保育園 分園

◆昨今の物価上昇や、物流等の諸事情により、やむを得ず、献立や食材の変更がありますことをご了承ください。

★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歳児) 午後(1~5歳児)	おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おやつ 午前(1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				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	カレーピラフ 豚肉の香味焼き 拌三絲 レタスのスープ ネーブル	保育乳・バナナ コッペパン 保育乳	鶏もも肉 ハム 豚肩ロース わかめ	精白米 強化米 白ゴマ 春雨	人参 GP 長ねぎ きゅうり レタス 玉ねぎ えのきたけ	16	黒米ごはん 鮭のもみじ焼き ゴーヤーチャンプルー もずくの酢物 みそ汁 スイカ	保育乳・バナナ 黒糖アガラサー 保育乳	鮭 豆腐 卵 もずく	精白米 黒米 強化米 じゃが芋 白ゴマ	人参 もやし にがうり 玉ねぎ しめじ きゅうり えのきたけ ニラ スイカ
2	スパゲティナポリタン フライドポテト カリカリきゅうり コーンスープ バナナ	保育乳・バナナ しらすおにぎり 保育乳	豚ひき肉 ウィンナー しらす干し	▲スパゲティ じゃが芋 白ゴマ	玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり コーン缶 白菜 バナナ	17	豚肉のあんかけ丼 スティックきゅうり 大根汁 ネーブル	保育乳・バナナ くろ棒・バナナ 保育乳	豚肩ロース 豆腐 わかめ	精白米 強化米	干しいたけ 玉ねぎ 人参 ニラ Hコーン缶 きゅうり 大根 ねぎ ネーブル
3	豚肉のみそどんぶり きゅうりの甘酢あえ ゆし豆腐 ネーブル	保育乳・バナナ 焼き芋 保育乳	豚もも肉 チーズ わかめ ゆし豆腐	精白米 強化米	赤ピーマン チンゲン菜 玉ねぎ きゅうり ねぎ ネーブル	19	ロールパン 野菜たっぷりさつま揚げ ポテトサラダ パンブキン豆乳スープ バナナ	保育乳・バナナ パースデーケーキ 保育乳	白身魚 鶏ささみ 調製豆乳 ツナ缶	◎ロールパン(超熟) じゃが芋 精白米 強化米	人参 ごぼう 玉ねぎ みかん缶 りんご 玉ねぎ レーズン かぼちゃ バナナ
5	タコライス ゴーヤーの揚げ煮 白菜スープ ネーブル	保育乳・バナナ 黒糖蒸しパン 保育乳	豚ひき肉 チーズ 鶏ささみ	精白米 強化米 白ゴマ 黒ゴマ	玉ねぎ 人参 レタス にがうり 白菜 パセリ Cコーン缶 ネーブル	20	スパゲティミートソース 芋とひじきのサラダ レタスのスープ スイカ	保育乳・バナナ ヨーグルト蒸しパン 保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ 干ひじき 絹ごし豆腐	スパゲティ さつま芋	人参 トマト 玉ねぎ セロリ ピーマン レタス 玉ねぎ えのきたけ スイカ
6	マージンごはん さばのりんごソースかけ 切干大根のイリチー トマトサラダ みそ汁 ネーブル	保育乳・バナナ くずもち 保育乳	さば 鶏ささみ 油揚げ わかめ	精白米 強化米 もちきび	玉ねぎ 切干大根 かんぴょう 人参 トマト 糸こんにゃく レタス 白菜 きゅうり パナ	21	マージンごはん 鶏肉のマーマレード焼き 人参シリシリー マカロニサラダ みそ汁 ネーブル	保育乳・バナナ ジャムケーキ 保育乳	鶏もも肉 竹小町 ツナ缶 油揚げ わかめ	精白米 強化米 もちきび マカロニ	人参 もやし ブロッコリー パン缶 桃缶 りんご きゅうり 大根 ねぎ ネーブル
7	じゃこ入り梅ごはん チキン照り焼き ほうれん草炒め マッシュポテト みそ汁 りんご	保育乳・バナナ 人参クラッカー 保育乳	ちりめんじゃこ 鶏もも肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米 白ゴマ じゃが芋	青しそ 玉ねぎ ほうれん草 Hコーン缶 とうがん ねぎ りんご	22	チキンカレー(強化米) スティックきゅうり(塩) わかめスープ ヨーグルトサラダ	保育乳・バナナ 豆腐ブレッド 保育乳	鶏もも肉 わかめ 絹ごし豆腐 ヨーグルト	精白米 強化米 じゃが芋	人参 GP 玉ねぎ Hコーン缶 ピーマン きゅうり えのきたけ ねぎ バナナ
8	マージンごはん 肉みそ豆腐 きんぴらごぼう(カレー風味) ブロッコリー 春雨スープ バナナ	保育乳・バナナ 大学芋 保育乳	厚揚げ 豚ひき肉 鶏もも肉 白身魚	精白米 強化米 もちきび 春雨	玉ねぎ ごぼう 人参 さやいんげん ブロッコリー たけのこ 白菜 バナナ	23	慰霊の日				
9	黒米ごはん 鮭のタルタル焼き かぼちゃのそぼろ煮 キャベツのおかかあえ そうめん汁 スイカ	保育乳・バナナ ヨーグルトブレッド 保育乳	鮭 豚ひき肉	精白米 黒米 強化米 そうめん	玉ねぎ かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ サラダ菜 ねぎ スイカ	24	クファージュシー ブロッコリーとトマトのごまあえ 豚汁 ネーブル	ツナ缶 豚肉	精白米 強化米 練りごま	人参 干しいたけ ニラ ブロッコリー トマト ねぎ 大根 昆布 ネーブル	
10	ハヤシライス(ささみ) スティックきゅうり すまし汁 ネーブル	保育乳・バナナ カルシウムせんべい バナナ 保育乳	鶏ささみ	精白米 強化米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 GP きゅうり たけのこ えのきたけ ねぎ ネーブル	26	のりごはん(強化米入り) 肉じゃが ひじきのフレンチあえ 中華スープ ネーブル	保育乳・バナナ キャロットサンド 保育乳	豚肉 干ひじき ハム 鶏ささみ	精白米 強化米 じゃが芋 春雨	糸こんにゃく 玉ねぎ しめじ 人参 GP きゅうり 長ネギ Hコーン缶 チンゲン菜 ネーブル
12	ごはん(強化米入り) オクラ納豆 とうがんのそぼろ煮 ポテトサラダ 魚のみそ汁 ネーブル	保育乳・バナナ サーターアランダギー 保育乳	ひきわり納豆 豚ひき肉 白身魚 もずく	精白米 強化米 じゃが芋 白ゴマ	オクラ とうがん GP 人参 パイン缶 レーズン 大根 ネーブル	27	マージンごはん お魚バーグ こんにゃくのソテー ブロッコリー すまし汁 スイカ	保育乳・バナナ スイートポテト 保育乳	魚すりみ 鶏ひき肉 豚肩ロース わかめ	精白米 強化米 もちきび	玉ねぎ 糸こんにゃく 人参 小松菜 ブロッコリー たけのこ ねぎ えのきたけ スイカ
13	沖縄そば ごまかぼちゃ コーンサラダ りんご	保育乳・バナナ いなり寿司 保育乳	豚三枚肉 丸かまぼこ(卵不使用)	沖縄そば(茹) 白ゴマ	刻み昆布 山東菜 コーン缶 かぼちゃ キャベツ きゅうり みかん缶 りんご	28	もずくどんぶり かみかみごぼう ブロッコリーのしらすあえ みそ汁 ネーブル	保育乳・バナナ アップルケーキ 保育乳	もずく 豚ひき肉 しらす干し 豆腐	精白米 強化米 白ゴマ	ピーマン Hコーン缶 ごぼう ブロッコリー 人参 大根 ねぎ ネーブル
14	へちまどんぶり(強化米) くずきりの甘酢あえ 鶏とレタスのスープ バナナ	保育乳・バナナ 揚げパン りんごジュース 保育乳	鶏ひき肉 わかめ ハム 鶏ささみ	精白米 強化米 くずきり	人参 玉ねぎ しめじ へちま 小松菜 ニラ きゅうり レタス 玉ねぎ えのきたけ バナナ	29	黒米ごはん 豚肉の香味焼き ポテトのそぼろ煮 トマトときゅうりの酢みそあえ 中華スープ バナナ	保育乳・バナナ お麩ラスク 固形ヨーグルト 保育乳	豚肩ロース 鶏ひき肉 竹小町 わかめ 白身魚	精白米 黒米 強化米 白ゴマ じゃが芋 春雨	長ねぎ 人参 GP トマト きゅうり チンゲン菜 長ねぎ Hコーン缶 バナナ
15	弁当会	保育乳・バナナ オートミールスナック 保育乳				30	磯ごはん 鶏肉のさつぱり煮 人参シリシリー(ゴーヤー) 温サラダ みそ汁 パイン	保育乳・バナナ ちんすこう(ココア風味) 保育乳	わかめ 鶏もも肉 豚肉 もずく	精白米 強化米 白ゴマ	赤ピーマン GP 人参 にがうり キャベツ もやし トマト 大根 ブロッコリー えのきたけ パイン

★ 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、『保育所におけるアレルギー対応ガイドライン(厚労省2019)』に沿って実施します。



★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけに配布しています。
★ 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。





【令和 5年】

いちごえ保育園 分園

- ★ 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。

【NO1】

(作成者) 栄養士 野原正子

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
	離乳初期 5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃
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	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
固さ	プレーンヨーグルト状(ごっくん)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)
1	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト かぼちゃすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 ささみ かぼちゃ レタス 玉ねぎ りんご	全がゆ(べたべた) 鶏と人参のスープ煮 野菜スープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯(80g) 鶏と人参のスープ煮 野菜スープ りんご	菜がゆ(べたべた) 豆腐と人参のだし煮 すまし汁 バナナ (主な材料) 米 レタス 絹ごし豆腐 人参 あおさ バナナ Pヨーグルト	菜がゆ ⇒ 軟飯(80g) 豆腐と人参のだし煮 すまし汁 バナナヨーグルト
2	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト 白菜スープ (主な材料) 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 白菜 バナナ	全がゆ(べたべた) ツナポテト 白菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯(80g) ツナポテト 手づかみポテト 白菜スープ バナナ	のりがゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 くたくたそうめん汁 りんご (主な材料) 米 青のり 白身魚 ブロッコリー そうめん 人参 りんご	のりがゆ ⇒ 軟飯(80g) 白身魚のみどり煮 そうめん汁 りんご
3	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 (主な材料) 米 人参 白菜 玉ねぎ ツナ缶 ゆし豆腐 ネーブル	おじや ゆし豆腐 ネーブル	おじや ゆし豆腐 ネーブル	全がゆ(べたべた) かぼちゃだし煮 魚のスープ りんご (主な材料) 米 かぼちゃ 白身魚 玉ねぎ 人参 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃだし煮 魚のスープ りんご
5	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 白菜すり流し トマトペースト (主な材料) 米 ささみ 人参 白菜 ネーブル	のりがゆ(べたべた) ささみのケチャップ風味 白菜スープ ネーブル	のりがゆ ⇒ 軟飯 ささみのケチャップ風味 白菜スープ ネーブル	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ煮 ポテトスープ りんご (主な材料) 米 白身魚 人参 ブロッコリー じゃが芋 白菜 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ煮 ポテトスープ 手づかみポテト りんご
6	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 根菜すり流し すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 じゃが芋 ブロッコリー 白菜 人参 バナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚とポテトのマッシュ 白菜と人参の汁(みそ風味) バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテトのだし煮 みそ汁 手づかみポテト バナナ	きなこがゆ(べたべた) 野菜とささみのスープ煮 くたくたそうめん汁 ネーブル (主な材料) 米 きなこ 人参 白菜 ささみ そうめん あおさ ネーブル	きなこがゆ ⇒ 軟飯 野菜とささみのスープ煮 そうめん汁 ネーブル
7	10倍がゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 ほうれん草 豆腐 ブロッコリー 人参 とうがん あおさ りんご	みどりがゆ(べたべた) 豆腐の二色あん とうがんスープ(みそ風味) りんご	みどりがゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色あん みそ汁 ころころとうがん りんご	おじや きゅうりのおかか煮 鶏スープ ネーブル (主な材料) 米 人参 ツナ缶 きゅうり 鶏肉 とうがん ブロッコリー	おじや きゅうりのおかか煮 鶏スープ ネーブル
8	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ブロッコリーのすり流し とろとろバナナ 野菜スープ (主な材料) 米 ブロッコリー さつま芋 きなこ 白身魚 人参 玉ねぎ 白菜 バナナ	みどりがゆ(べたべた) さつま芋マッシュ 白身魚と野菜のスープ バナナ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 さつま芋団子 白身魚と野菜のスープ バナナ	貝だくさんおじや かぼちゃ汁(みそ風味) りんご (主な材料) 米 キャベツ 鶏肉 白菜 かぼちゃ あおさ りんご	貝だくさんおじや かぼちゃのみそ汁 手づかみかぼちゃ りんご
9	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃのすり流し すまし汁 (主な材料) 米 サラダ菜 白身魚 かぼちゃ 玉ねぎ そうめん スイカ	菜がゆ(べたべた) 煮魚 くたくたそうめん スイカ	菜がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 そうめん汁 スイカ	全がゆ(べたべた) チキンと根菜のスープ ゆるゆるりんごゼリー (主な材料) 米 ささみ 人参 じゃが芋 玉ねぎ りんご 粉寒天	全がゆ ⇒ 軟飯 チキンと野菜のスープ ゆるゆるりんごゼリー
10	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 (主な材料) 米 ささみ 人参 じゃが芋 あおさ ネーブル	鶏おじや あおさ汁 ネーブル	鶏おじや あおさ汁 ネーブル	ツナがゆ(べたべた) かぼちゃポタージュ りんご (主な材料) 米 ツナ缶 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 りんご	ツナがゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃポタージュ りんご
12	10倍がゆ(とろとろ) とうがんすり流し 人参ペースト ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 人参 ひきわり納豆 オクラ 大根 白身魚 ネーブル	人参がゆ(べたべた) オクラ納豆 魚汁(みそ風味) ネーブル	人参がゆ ⇒ 軟飯 オクラ納豆 魚のみそ汁 ネーブル	あおさがゆ(べたべた) 炒り豆腐 くたくたそうめん汁 りんご (主な材料) 米 あおさ 豆腐 玉ねぎ 人参 ブロッコリー そうめん りんご	あおさがゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 そうめん汁 りんご
13	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃすり流し ポテトすり流し とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 山東菜 かぼちゃ 玉ねぎ ささみ あおさ バナナ	菜がゆ(べたべた) かぼちゃそぼろ煮風 キャベツのスープ バナナ	菜がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃそぼろ煮風 キャベツのスープ バナナ 手づかみかぼちゃ	おじや マッシュポテト 豆腐汁(みそ風味) りんご (主な材料) 米 玉ねぎ 人参 山東菜 じゃが芋 豆腐 りんご	おじや マッシュポテト 豆腐のみそ汁 りんご
14	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し ブロッコリーのすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 じゃが芋 玉ねぎ ささみ 人参 白菜 あおさ バナナ	全がゆ(べたべた) ポテトそぼろ煮風 白菜汁(みそ風味) バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトそぼろ煮風 白菜のみそ汁 バナナ(手づかみ)	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 (主な材料) 米 白身魚 人参 ブロッコリー じゃが芋 玉ねぎ 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

※ 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。



回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
月令	離乳初期 5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 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 木	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 白身魚のすり流し 野菜スープ	野菜がゆ(べたべた) 魚のトマト煮 くたくたそうめん汁 ネーブル	野菜とレバーのおかゆ 魚のトマト煮 そうめん汁 ネーブル	納豆がゆ(べたべた) マッシュポテト 野菜汁(みそ風味) りんご	納豆がゆ ⇒ 軟飯 マッシュポテト 野菜のみそ汁 りんご
(主な材料) 米 サラダ菜 人参 白身魚 トマト 玉ねぎ そうめん ネーブル レバー 米 ひきわり納豆 じゃが芋 人参 玉ねぎ レタス りんご					
16 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト ポテトすり流し すまし汁	のりがゆ(べたべた) 豆腐と野菜のスープ煮 スイカゼリー	のりがゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のスープ煮 スイカゼリー 手づかみ人参	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 ポテトスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 ポテトスープ ネーブル
(主な材料) 米 青のり 豆腐 人参 とうがん ブロッコリー スイカ ゼラチン 米 白身魚 人参 ブロッコリー じゃが芋 玉ねぎ ネーブル					
17 土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 大根ペースト すまし汁	おじや 大根汁(みそ風味) ネーブル	おじや 大根の味噌汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ りんご
(主な材料) 米 鶏肉 玉ねぎ 人参 大根 豆腐 あおさ ネーブル 米 白身魚 玉ねぎ じゃが芋 人参 りんご					
19 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃペースト 野菜スープ	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のスープ煮 根菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスープ煮 根菜スープ 手づかみポテト バナナ	おじや ポテト汁(みそ風味) りんご かぼちゃ寒天	おじや みそ汁 りんご かぼちゃ寒天
(主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 人参 かぼちゃ じゃが芋 バナナ 米 ささみ 人参 じゃが芋 レタス わかめ りんご かぼちゃ 粉寒天					
20 火	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 芋ととろとろバナナ 豆腐のすり流し 野菜スープ	全がゆ(べたべた) さつま芋マッシュ レタスと豆腐のスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋団子(手づかみ) レタスと豆腐のスープ バナナ	かぼちゃがゆ(べたべた) 野菜のツナ煮 くたくたそうめん汁 りんご	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 野菜のツナ煮 そうめん汁 りんご
(主な材料) 米 さつま芋 レタス 玉ねぎ 人参 絹ごし豆腐 バナナ 米 かぼちゃ ブロッコリー 人参 ツナ缶 あおさ レタス そうめん					
21 水	10倍がゆ(とろとろ) 大根すり流し 人参ペースト ブロッコリーすり流し すまし汁	みどりがゆ(べたべた) 炒り豆腐風 大根汁(みそ風味) ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐風 大根のみそ汁 手づかみ大根 ネーブル	納豆がゆ(べたべた) さつま芋と人参の重ね煮 コーンスープ りんご	納豆がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋と人参の重ね煮 コーンスープ りんご
(主な材料) 米 ブロッコリー 豆腐 人参 玉ねぎ 大根 あおさ ネーブル 米 ひきわり納豆 さつま芋 人参 玉ねぎ ブロッコリー りんご					
22 木	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し 人参ペースト ポテトすり流し 野菜スープ	あおさがゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ煮 みそ汁 りんご	あおさがゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ みそ汁 りんご	おじや かぼちゃスープ バナナヨーグルト	おじや かぼちゃスープ バナナヨーグルト 手づかみかぼちゃ
(主な材料) 米 あおさ 白身魚 人参 玉ねぎ じゃが芋 りんご 米 玉ねぎ 人参 青のり ささみ かぼちゃ バナナ Pヨーグルト					
23 金	 慰霊の日 				
24 土	人参ペースト 大根ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 鶏と野菜のスープ煮 大根汁(みそ風味) ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル		
(主な材料) 米 ささみ 人参 ブロッコリー 大根 わかめ ネーブル					
26 月	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し 野菜スープ	全がゆ(べたべた) ツナじゃが チキンと青菜のスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが チキンと青菜のスープ ネーブル	のりがゆ(べたべた) あけぼの豆腐 かぼちゃ汁(みそ風味) りんご	のりがゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 みそ汁 りんご
(主な材料) 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 ささみ チンゲン菜 ネーブル 米 青のり 豆腐 玉ねぎ 人参 かぼちゃ りんご					
27 火	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ブロッコリーとバナナのとろとろ 野菜スープ	みどりがゆ(べたべた) 豆腐のだし煮 野菜スープ バナナ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 豆腐のだし煮 野菜スープ 手づかみポテト バナナ	おじや 魚のスープ煮 すまし汁 スイカゼリー	おじや 魚のスープ煮 すまし汁 スイカゼリー
(主な材料) 米 ブロッコリー 豆腐 人参 じゃが芋 キャベツ バナナ 米 キャベツ 人参 白身魚 ブロッコリー あおさ スイカ ゼラチン					
28 水	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 大根ペースト すまし汁	おじや ブロッコリーのツナ煮 大根汁(みそ風味) ネーブル	おじや ブロッコリーのツナ煮 みそ汁 手づかみ大根 ネーブル	全がゆ(べたべた) ささみとポテトのだし煮 かぼちゃスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみとポテトのだし煮 かぼちゃスープ りんご
(主な材料) 米 あおさ 人参 玉ねぎ ブロッコリー 大根 豆腐 ネーブル 米 ささみ じゃが芋 かぼちゃ 玉ねぎ りんご					
29 木	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 白身魚のすり流し 人参ペースト 野菜スープ	全がゆ(べたべた) 白身魚と根菜のスープ煮 野菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯(80g) 白身魚と根菜のスープ煮 野菜スープ きなこバナナ	おじや かぼちゃのだし煮 くたくたそうめん汁 りんご	おじや かぼちゃのだし煮 そうめん汁 りんご
(主な材料) 米 白身魚 じゃが芋 人参 青のり チンゲン菜 玉ねぎ バナナ きなこ 米 人参 鶏ひき肉 チンゲン菜 かぼちゃ そうめん りんご					
30 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト とろとろバナナ すまし汁	野菜がゆ 冬瓜と豆腐の汁(みそ風味) バナナ	野菜がゆ みそ汁 バナナ	全がゆ(べたべた) 芋マッシュ 魚と野菜のスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 コロコロ芋(手づかみ) 魚と野菜のスープ りんご
(主な材料) 米 キャベツ 人参 ブロッコリー 大根 あおさ 豆腐 バナナ 米 さつま芋 きなこ 白身魚 キャベツ 玉ねぎ 人参 りんご					

◎ 1歳未満の乳児には、はちみつや黒砂糖は与えてはいけません。

はちみつや、黒砂糖は、ポツリヌス菌が混入している可能性があるからです。普通の細菌は十分に加熱すれば死滅しますが、ポツリヌス菌は100度でも死なないのです。黒砂糖でのポツリヌス菌の報告はありませんが、製造過程で混入する恐れがあるので、1歳までは使用しないようにしましょう。



回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
月令	離乳初期 5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 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 木	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 白身魚のすり流し 野菜スープ	野菜がゆ(べたべた) 魚のトマト煮 くたくたそうめん汁 ネーブル	野菜とレバーのおかゆ 魚のトマト煮 そうめん汁 ネーブル	納豆がゆ(べたべた) マッシュポテト 野菜汁(みそ風味) りんご	納豆がゆ ⇒ 軟飯 マッシュポテト 野菜のみそ汁 りんご
(主な材料) 米 サラダ菜 人参 白身魚 トマト 玉ねぎ そうめん ネーブル レバー				米 ひきわり納豆 じゃが芋 人参 玉ねぎ レタス りんご	
16 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト ポテトすり流し すまし汁	のりがゆ(べたべた) 豆腐と野菜のスープ煮 スイカゼリー	のりがゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のスープ煮 スイカゼリー 手づかみ人参	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 ポテトスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 ポテトスープ ネーブル
(主な材料) 米 青のり 豆腐 人参 とうがん ブロッコリー スイカ ゼラチン				米 白身魚 人参 ブロッコリー じゃが芋 玉ねぎ ネーブル	
17 土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 大根ペースト すまし汁	おじや 大根汁(みそ風味) ネーブル	おじや 大根の味噌汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ りんご
(主な材料) 米 鶏肉 玉ねぎ 人参 大根 豆腐 あおさ ネーブル				米 白身魚 玉ねぎ じゃが芋 人参 りんご	
19 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃペースト 野菜スープ	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のスープ煮 根菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスープ煮 根菜スープ 手づかみポテト バナナ	おじや ポテト汁(みそ風味) りんご かぼちゃ寒天	おじや みそ汁 りんご かぼちゃ寒天
(主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 人参 かぼちゃ じゃが芋 バナナ				米 ささみ 人参 じゃが芋 レタス わかめ りんご かぼちゃ 粉寒天	
20 火	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 芋ととろとろバナナ 豆腐のすり流し 野菜スープ	全がゆ(べたべた) さつま芋マッシュ レタスと豆腐のスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋団子(手づかみ) レタスと豆腐のスープ バナナ	かぼちゃがゆ(べたべた) 野菜のツナ煮 くたくたそうめん汁 りんご	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 野菜のツナ煮 そうめん汁 りんご
(主な材料) 米 さつま芋 レタス 玉ねぎ 人参 絹ごし豆腐 バナナ				米 かぼちゃ ブロッコリー 人参 ツナ缶 あおさ レタス そうめん	
21 水	10倍がゆ(とろとろ) 大根すり流し 人参ペースト ブロッコリーすり流し すまし汁	みどりがゆ(べたべた) 炒り豆腐風 大根汁(みそ風味) ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐風 大根のみそ汁 手づかみ大根 ネーブル	納豆がゆ(べたべた) さつま芋と人参の重ね煮 コーンスープ りんご	納豆がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋と人参の重ね煮 コーンスープ りんご
(主な材料) 米 ブロッコリー 豆腐 人参 玉ねぎ 大根 あおさ ネーブル				米 ひきわり納豆 さつま芋 人参 玉ねぎ ブロッコリー りんご	
22 木	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し 人参ペースト ポテトすり流し 野菜スープ	あおさがゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ煮 みそ汁 りんご	あおさがゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ みそ汁 りんご	おじや かぼちゃスープ バナナヨーグルト	おじや かぼちゃスープ バナナヨーグルト 手づかみかぼちゃ
(主な材料) 米 あおさ 白身魚 人参 玉ねぎ じゃが芋 りんご				米 玉ねぎ 人参 青のり ささみ かぼちゃ バナナ Pヨーグルト	
23 金	 慰霊の日 				
24 土	人参ペースト 大根ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 鶏と野菜のスープ煮 大根汁(みそ風味) ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル		
(主な材料) 米 ささみ 人参 ブロッコリー 大根 わかめ ネーブル					
26 月	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し 野菜スープ	全がゆ(べたべた) ツナじゃが チキンと青菜のスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが チキンと青菜のスープ ネーブル	のりがゆ(べたべた) あけぼの豆腐 かぼちゃ汁(みそ風味) りんご	のりがゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 みそ汁 りんご
(主な材料) 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 ささみ チンゲン菜 ネーブル				米 青のり 豆腐 玉ねぎ 人参 かぼちゃ りんご	
27 火	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ブロッコリーとバナナのとろとろ 野菜スープ	みどりがゆ(べたべた) 豆腐のだし煮 野菜スープ バナナ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 豆腐のだし煮 野菜スープ 手づかみポテト バナナ	おじや 魚のスープ煮 すまし汁 スイカゼリー	おじや 魚のスープ煮 すまし汁 スイカゼリー
(主な材料) 米 ブロッコリー 豆腐 人参 じゃが芋 キャベツ バナナ				米 キャベツ 人参 白身魚 ブロッコリー あおさ スイカ ゼラチン	
28 水	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 大根ペースト すまし汁	おじや ブロッコリーのツナ煮 大根汁(みそ風味) ネーブル	おじや ブロッコリーのツナ煮 みそ汁 手づかみ大根 ネーブル	全がゆ(べたべた) ささみとポテトのだし煮 かぼちゃスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみとポテトのだし煮 かぼちゃスープ りんご
(主な材料) 米 あおさ 人参 玉ねぎ ブロッコリー 大根 豆腐 ネーブル				米 ささみ じゃが芋 かぼちゃ 玉ねぎ りんご	
29 木	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 白身魚のすり流し 人参ペースト 野菜スープ	全がゆ(べたべた) 白身魚と根菜のスープ煮 野菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯(80g) 白身魚と根菜のスープ煮 野菜スープ きなこバナナ	おじや かぼちゃのだし煮 くたくたそうめん汁 りんご	おじや かぼちゃのだし煮 そうめん汁 りんご
(主な材料) 米 白身魚 じゃが芋 人参 青のり チンゲン菜 玉ねぎ バナナ きなこ				米 人参 鶏ひき肉 チンゲン菜 かぼちゃ そうめん りんご	
30 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト とろとろバナナ すまし汁	野菜がゆ 冬瓜と豆腐の汁(みそ風味) バナナ	野菜がゆ みそ汁 バナナ	全がゆ(べたべた) 芋マッシュ 魚と野菜のスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 コロコロ芋(手づかみ) 魚と野菜のスープ りんご
(主な材料) 米 キャベツ 人参 ブロッコリー 大根 あおさ 豆腐 バナナ				米 さつま芋 きなこ 白身魚 キャベツ 玉ねぎ 人参 りんご	

◎ 1歳未満の乳児には、はちみつや黒砂糖は与えてはいけません。

はちみつや、黒砂糖は、ポツリヌス菌が混入している可能性があるからです。普通の細菌は十分に加熱すれば死滅しますが、ポツリヌス菌は100度でも死なないのです。黒砂糖でのポツリヌス菌の報告はありませんが、製造過程で混入する恐れがあるので、1歳までは使用しないようにしましょう。



6月のほけんだより

令和5年 6月発行

いちごえ保育園分園

沖縄もいよいよ梅雨入りしましたね。天気の変りやすいこの時期は、体調を崩しやすいので十分に注意が必要です。晴れた日には、暑さ対策をしながら外での活動も取り入れ、元気な体づくりに努めたいと思います。

また体調を崩さないようバランスのいい食事や睡眠をしっかりと、生活習慣を整えていきましょうね。

虫歯予防デー



虫歯を予防するためには、やはり歯磨きが一番大切です。

お子様が歯磨きをしたあとは、仕上げ磨きを行い、虫歯を予防しましょう。また、ご飯を食べる時はしっかりと噛んで食べる習慣をつけましょう。肥満予防となるだけでなく、唾液をたくさん出ることによって口の中を洗い流し、虫歯を防いでくれる役割があります。

☆過ぎた5月15日は、歯科検診がありました。みんな上手に、「あー」とお口をあけていましたよ。



感染性胃腸炎(夏の胃腸炎)

下痢・腹痛・嘔吐などの症状を起こす腸の感染症です。秋から冬に多く発生しますが、1年を通じて発生します。発熱することもあります。通常は水分補給と消化の良い食事を取っていれば、数日間で自然治癒します。激しい腹痛や血便が見られる場合や、乳幼児や高齢者は早めに医療機関で受診してください。

※胃腸炎だと診断された場合、登園の際に【意見書】が必要です。職員へお知らせください。



歯磨きのポイント

- ・ひざの上に子どもの頭を乗せ、寝かせ歯磨きをします。
- ・鉛筆を同じように歯ブラシを持ち、軽い力で磨きます。
- ・奥歯のみぞ、歯と歯の間、歯の裏は特に丁寧に磨きます。
- ・前歯は歯ブラシを90度にあてて磨きましょう。
- ・歯と歯ぐきの間は、歯ブラシを45度にあてましょう。

虫歯0の健康な歯を目指して1本ずつ丁寧に磨いていきましょう!

6月の保健行事予定

13日(火) 内科健診

・10時開始予定なので9時半までに登園をお願いします。

7日(水) 虫歯予防デー集会