6月離乳食だより

2025年
みどりが丘保育園

日	曜日		献立	おやつ
2	月	お茶・お子様せんべい	おかゆ、煮物(豚肉、にら)、煮物(大根、人参)、みそ汁、バナナ	お茶・たまごボーロ
3	火	お茶・ビスケット	おかゆ、煮物(マカロニ、玉葱、しめじ)、和え物(ほうれん草)、わかめスープ、メロン	お茶・じゃが芋煮
4	水	お茶・たまごボーロ	おかゆ、鶏の煮物、和え物(コーン)、みそ汁、バナナ	くだもの
5	木	お茶・ウエハース	おかゆ、コンソメ煮(豚肉、人参、じゃが芋)、和え物(大根)、卵焼き、りんご	お茶・お子様せんべい
6	金	お茶・お子様せんべい	おかゆ、煮魚(タラ)、和え物(ほうれん草、人参)、みそ汁、バナナ	お茶・ウエハース
7	土		野菜粥、みそ汁	くだもの
9	月	お茶・お子様せんべい	おかゆ、煮物(豚肉、じゃが芋、玉葱)、和え物(人参)、みそ汁、バナナ	お茶・ビスケット
10	火	お茶・ビスケット	おかゆ、鶏の煮物、和え物(アスパラ、人参)、みそ汁、メロン	お茶・卵ボーロ
11	水	お茶・たまごボーロ	おかゆ、煮物(マカロニ、玉葱)、煮物(じゃが芋、人参)、スープ、バナナ	くだもの
12	木	お茶・ウエハース	おかゆ、コンソメ煮(豚肉、じゃが芋、人参)、和え物(ブロッコリー)、オレンジ	お茶・食パン
13	金	お茶・お子様せんべい	おかゆ、煮魚(鮭)、煮物(ひじき、人参)、みそ汁、バナナ	お茶・お子様せんべい
14	土		野菜粥、みそ汁	くだもの
16	月	お茶・お子様せんべい	おかゆ、煮魚(ホッケ)、南瓜煮、和え物(小松菜)、みそ汁、バナナ	お茶・たまごボーロ
17	火	お茶・ビスケット	おかゆ、煮物(牛肉、豚肉、玉葱)、和え物(枝豆、大根)、卵スープ、メロン	お茶・さつまいも煮
18	水	お茶・たまごボーロ	おかゆ、煮物(豚肉、豆腐、人参)、さつまいも煮、みそ汁、バナナ	くだもの
19	木	お茶・ウエハース	おかゆ、コンソメ煮(鶏肉、じゃが芋、人参)、和え物(キャベツ、コーン)、オレンジ	お茶・ビスケット
20	金	お茶・お子様せんべい	おかゆ、煮魚(タラ)、和え物(ほうれん草、人参)、みそ汁、バナナ	お茶・ウエハース
21	土		野菜粥、みそ汁	くだもの
23	月	お茶・お子様せんべい	おかゆ、煮物(豚肉、なす)、卵焼き、春雨スープ、オレンジ	お茶・たまごボーロ
24	火	お茶・ビスケット	おかゆ、和え物(小松菜、豚肉、卵)、南瓜煮、みそ汁、バナナ	お茶・ウエハース
25	水	お茶・たまごボーロ	野菜粥、みそ汁	お茶・お子様せんべい
26	木	お茶・ウエハース	おかゆ、コンソメ煮(豚肉、南瓜、玉葱)、和え物(キャベツ)、卵焼き、メロン	お茶・ビスケット
27	金	お茶・お子様せんべい	おかゆ、煮魚(タラ)、和え物(ほうれん草、コーン)、みそ汁、オレンジ	くだもの
28	土		【 運 動 会 】	くだもの
30	月	お茶・お子様せんべい	おかゆ、煮物(豚肉、人参、たけのこ、ピーマン)、ブロッコリー、みそ汁、バナナ	お茶・たまごボーロ

◎メニューは変更になることがあります。

6月4日は虫歯予防デー

虫歯を予防するために歯を丈夫にする栄養があります。海藻や乳製品などに含まれるカルシウム、ほうれん草や人参、ブロッコリーに含まれるビタミンAやビタミンCなどです。

また噛む回数を多くすると唾液の分泌を促し虫歯予防になるだけでなく、集中力や記憶力アップにつながります。

おやつもだらだら食べず、時間を決めて食べましょう。

家庭での食中毒対策

できることから見直してみましょう。

1. 食品は新鮮なものを選ぶ。
2. 肉や魚は汁がもれないよう、購入時に個別にビニール袋に入れ、冷蔵庫へ。
3. 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。
4. まな板と包丁は「生肉・加熱用鮮魚など加熱する食材用」と、「サラダ用野菜や調理済み食品など加熱しないで食べる食材用」の２つを用意。
5. 電子レンジを使用するときは均一に加熱。
6. キッチンは整理整頓・清潔に！

参考文献：食育ガイド＆おたよりデータ集